

ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ У ДЕТЕЙ

Для профилактики ОРВИ у часто болеющих детей (перенесших ОРВИ 4 раза и более в течение последнего календарного года) необходимо выполнять ряд рекомендаций:

1..Необходимо правильное полное лечение и обязательное долечивание очередного ОРВИ под контролем педиатра.

2.Дважды в год проводить профилактическое лечение с обязательной консультацией отоларинголога, стоматолога, сдачей анализов крови и мочи.

3. Соблюдать режим рационального питания. Особо важное значение имеет своевременный ввод в пищу детей свежих овощей, фруктов, натуральных соков. Не следует перекармливать детей углеводистой пищей (мучной и сладкой) – это ведет к избыточной массе тела. Такие дети чаще болеют респираторными вирусными инфекциями. Эти инфекции протекают у них тяжело, чаще осложняются бронхитом, воспалением легких.

Дети с пищевой аллергией особенно восприимчивы к респираторным вирусным инфекциям, часто являются носителями вирусов, страдают насморком и кашлем. Поэтому им следует исключить пищевые аллергены: шоколад, какао, кофе, яйца, икру, мед, цитрусовые, продукты с пищевыми красителями и добавками.

Если у ребенка нет аллергии, приготовьте ему «Коктейль здоровья»: 1 ст. л. плодов шиповника всыпать в 2 стакана горячей воды, настоять в течение 2-3-х часов, добавить 2 ст. л. мёда, растворенного в 4-х ст.л. апельсинового сока. Пить по половине стакана в день детям с 4 лет.

Комплексные поливитаминные препараты с оптимальным содержанием витаминов А, Е, С и группы В дают длительный профилактический эффект, но при условии, что продолжительность курса будет от 1 до 6 мес. (только по согласованию с педиатром). Дети, которым не хватает витаминов, более подвержены простуде.

4. Здоровый образ жизни, занятия физкультурой, активный отдых на свежем воздухе не менее 3-3,5 часа в день, дневной сон продолжительностью не менее часа (для дошкольников учащихся 1-3 классов), закаливающие процедуры и массаж занимают ведущее место

в профилактике респираторных вирусных инфекций. Они оказывают благотворное воздействие на растущий организм, правильное формирование и развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, костно-мышечной систем и осанки.

5. Не забывайте о правилах личной гигиены: перед приемом пищи, посещения туалета, общения с животными мыть руки с мылом, систематически мыть игрушки горячей водой с мылом, 2% раствором пищевой соды (1/4 ч. л. на стакан воды). Не стоит забывать **о ежедневном туалете носоглотки** для механического удаления и уничтожения микробов - это промывание носа, полоскание рта и последующая чистка зубов, полоскание горла настоями чабреца, шалфея, ромашки, эвкалипта, календулы, закапывание в нос растительного масла. Этот комплекс процедур рекомендуют проводить в течение 2 месяцев в осенне-зимний период.

В период повышенной заболеваемости **врач может назначить** противовирусные препараты и производные интерферона: детям с 7 лет - ремантадин по 0,05 гр. 2 раза в сутки, для более младшего возраста - альгирем. Также применяются такие препараты как арбидол, иммунал, дибазол, анаферон, пиносол, 0,25% оксалиновую мазь (смазывать слизистую носа 2-3 раза в день). Для повышения сопротивляемости к неблагоприятным условиям внешней среды, в том числе к действию вирусов, применяют экстракты элеутерококка, женьшеня, китайского лимонника (по 1-2 капли на год жизни ребенка), из листьев алоэ, сок из стебля каланхоэ, пантокрин, апилак, и др. Курс приема - 3-4 недели (только по согласованию с врачом!)

Особое внимание заслуживают профилактические прививки, которые защищают ребенка в период эпидемии гриппа. Детям, ранее не болевшим гриппом и не привитым против него, рекомендуется вводить две дозы вакцины с интервалом в 4 недели. Желательно, чтобы вторая доза была введена до начала декабря. Двукратное введение вакцины обеспечивает адекватный иммунный ответ у детей. Если ребенок болел в прошлом гриппом или уже получал прививку, то вне зависимости от возраста ему проводят одну прививку.

Помните, что наши рекомендации помогут сохранить здоровье Ваших детей.