

## Профилактика «простудных» заболеваний.

Здоровье человека определяется многочисленными внутренними и внешними факторами и характеризуется как состояние организма, при котором отсутствие заболевания сочетается с физическим, психическим и социальным благополучием человека.

Простудные заболевания — это условно названные болезни, вызванные охлаждением и инфекциями. Простудные заболевания чаще бывают в холодные месяцы года, когда колебания температуры воздуха наиболее выражены, отмечается повышенная влажность, сильные ветры. Пик детских простудных заболеваний традиционно приходится на зимний период. К простудным заболеваниям относят разнообразные острые инфекционные заболевания и обострение хронических заболеваний верхних дыхательных путей. Названия болезней соответствуют анатомическим образованиям, начиная сверху вниз: носовая полость, глотка, гортань, трахея и бронхи. Соответственно этому происходят названия: ринит, фарингит, ларингит, трахеит и бронхит.

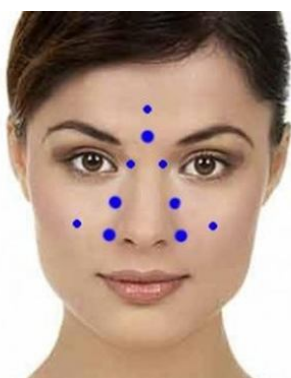
Ведущее место в структуре заболеваемости детей дошкольных учреждений занимают инфекции верхних дыхательных путей, входящие в группу острых респираторных вирусных инфекций. Вирусы распространяются воздушно-капельным путем при чихании и кашле. Острые респираторные инфекции наносят большой ущерб здоровью детей.

Известно, что абсолютно любое заболевание намного легче и лучше предупредить, чем потом заниматься его лечением. Здоровый образ жизни играет важную роль в профилактике любых заболеваний. Лыжные прогулки, другие мероприятия на свежем воздухе, плавание в бассейне, закаливающие процедуры и т.д. способствуют оздоровлению организма детей. Лучшая защита от простуды - ее комплексная профилактика.

1. Вакцина против гриппа ставится людям непосредственно перед зимним респираторным вирусным сезоном.

2. Полноценный и разнообразный рацион ребёнка, витамин С (цитрусовые, капуста, шиповник), витамин А (морковь, сладкий перец, любая зелень), цинк (все зеленые овощи, яйца, молочные продукты), магний и селен (любые крупы).

3. Чеснок и лук – самые доступные и незаменимые средства профилактики простудных заболеваний. Чеснок и лук нужно есть как можно чаще.



4. Массаж особых зон на коже, которые связаны с регуляторами деятельности внутренних органов (точечный массаж). Массаж повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов.

5. Чтобы избежать простудных заболеваний надо одевать ребенка по сезону, не теплее и не легче необходимого.



6. Пчелиный мед (чайная ложка) разводить в 1/2 стакана тёплого чая и пить перед сном в течение месяца. Затем следует перерыв 1 месяц, и курс повторяется.

7. Фитонциды - это продуцируемые растениями антимикробные вещества. Можно измельчить лук или чеснок и оставить его в помещении для обеззараживания воздуха.

8. Закаливание — целенаправленное использование естественных факторов природы (воздух, вода), обеспечивающее повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию низких и высоких температур воздуха, ветра, влажности, резких перепадов атмосферного давления путем систематического дозированного воздействия этими факторами.

При закаливании необходимо:

- дозирование процедур в зависимости от возраста детей и их здоровья;
  - постепенное повышение интенсивности процедур;
  - ежедневное, без перерывов, их проведение;
  - положительная эмоциональная настроенность.
- после каждого простудного заболевания или достаточно длительного перерыва в проведении закаливающих процедур необходимо начинать закаливание сначала.