

Консультация для родителей «Профилактика весенних заболеваний»

Весна — это не только много солнца, птичий гомон и первая листва. Это еще и сниженный иммунитет. В снижении иммунитета у детей играют роль несколько факторов:

гиповитаминоз, поскольку запас необходимых витаминов в овощах и фруктах к концу зимы существенно снижается;

гиподинамия. Зимой люди двигаются гораздо меньше, чем весной и летом; недостаток солнца, который проявляется недостатком витамина D, вырабатываемого в коже под действием солнечных лучей;

с потеплением возникает благоприятная среда для роста и развития микробов.

Вследствие сниженного иммунитета дети становятся более подвержены различным заболеваниям.

То, чего не было, появляется

Весной, как правило, растет число заболеваний верхних дыхательных путей, вызываемых вирусами и бактериями. В настоящее время уже фиксируются лабораторно подтвержденные случаи гриппа. Есть такое понятие, как сезонный рост заболеваемости. Именно весной, в связи с изменением погодных условий, облегчаются пути передачи инфекции воздушно-капельным путем. Зимой, в холодную морозную погоду, выживаемость вирусов снижается. С потеплением, напротив, риск заболеть вирусной или бактериальной респираторной инфекцией повышается в разы. Кроме того, весеннее потепление довольно обманчиво. В связи с этим трудно одеть ребенка по погоде, чтобы он не перегревался и не потел, но и не замерзал. Независимо от того, ребенка одевают легко или, напротив, перестраховываются, ребенок в итоге либо переохлаждается, либо потеет. Это, хоть и не является прямым источником всплеска заболеваний, но служит предрасполагающим фактором к заболеванию.

То, что было, обостряется

Если ребенок, у которого и так ослаблен иммунитет, переболеет какой-то вирусной или бактериальной респираторной инфекцией, у него может возникнуть осложнение в виде обострения хронического заболевания. Важно понимать, что осложнение может коснуться какого-то слабого участка у ребенка. Это могут быть заболевания почек (громелуронефрит, хронический пиелонефрит) или сердечно-сосудистые заболевания, заболевания, связанные с суставами и т.д.

Профилактика заболеваний весной

Нельзя выделить какие-то специальные рекомендации, соблюдая которые, вы избавите ребенка от болезни. Рекомендации касаются общих подходов к здоровому образу жизни: гигиена, закаливание, прогулки на свежем воздухе, здоровое сбалансированное питание и ограничение контактов с инфекционными больными.

" с потеплением увеличивается время прогулок с детьми, и это укрепляет иммунитет "

С потеплением увеличивается время прогулок с детьми, и это, с одной стороны, укрепляет иммунитет. С другой стороны, на детские площадки выходит много детей, что увеличивает риск заражения вирусной или бактериальной респираторной инфекцией. Поэтому предпочтительнее гулять с ребенком не в местах скопления детей (детские площадки, зоопарк, ботанический сад и т. д.), а где-то отдельно в парке. Одевая ребенка на прогулку, отдавайте предпочтение одежде из натуральных материалов, поменьше синтетики. В этом случае уменьшается риск, что ребенок переохладится или перегреется.

Нужна ли лекарственная профилактика?

Многие родители в целях предотвращения гиповитаминоза, покупают в аптеках витамины. Важно учитывать, что витамины — это все же лекарственные препараты, и ребенку, который питается сбалансированно, ненатуральные витамины в виде препаратов не нужны. Они не дают 100% гарантии, что ребенок не заболеет. То же можно сказать и о противовирусных препаратах в профилактических дозах. Гораздо эффективнее вести здоровый образ жизни и обращаться к врачу сразу, как только ребенок заболел, чтобы не допустить осложнений.