

Медицина малышам в стихах.....	1
ВИТАМИНЫ ПО РАСПИСАНИЮ	2
Иммунитет. Когда слабеет организм	3
Если ребенок часто болеет.	10
Лекарства от насморка.....	12
Лекарства «от кашля».....	16
КАК ИЗБЕЖАТЬ ПЛОСКОСТОПИЯ?.....	21
ПРОФИЛАКТИКА КИШЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.....	25
Рекомендации по профилактике свиного гриппа А(Н1N1)	25
Профилактика инфекций, вызванных новым вирусом гриппа типа А(Н1N1).....	26
Закаливание.....	28
Обувь для детского сада.	31

Медицина малышам в стихах



Прочитайте ребенку подходящий стишок, и тогда поход к врачу
будет не так страшен, а болезнь быстрее отступит!

Рана

Я стеклом поранил руку
И терплю такую муку,
Я с повязкою хожу,
Со стеклом я не дружу!

Грипп

Подлый вирус этот грипп,
Голова сейчас болит,
Поднялась температура
И нужна теперь микстура.

Аллергия

Аллерголог – это врач.
Что ты, детка, ну, не плачь!
Может просто шоколадки
Съел сегодня, ты, мой сладкий?

Животик

Руки мой перед едой
Только теплою водой
И не будет никогда
Животу теперь вреда.

Зубки

Зубки чистить каждый день
Не должна мешать нам лень,
Если зубки заболят,
Люди к доктору спешат.

Рентген

На рентген иду без страха я –
Это ж просто фотография!
Я разделся, в позу встал,
Тёте ручкой помахал.

Горло

Плохо как в такую стужу
Босиком ходить по лужам,
Можно что-то застудить,
Будет больно говорить.

Синяк

Бегать надо не спеша:
Не ударить малыша,
Не наставить синяков

Для друзей и для врагов.

Царапина

У тебя царапина?
Ничего, мы справимся.
Я возьму зеленку, йод
И помажу. Все пройдет.

Насморк

У тебя течет из носа?
Это насморк, мой хороший.
Мы его полечим сразу.
Брызнем в нос. Долой заразу!

Ангина

Врач сказал, что есть ангина?
Не печалься, вот малина,
Вот микстура, в банке мёд,
Скоро-скоро все пройдет!

Корь

Заболела детка корью?
Это вовсе и не горе –
Врач поможет, поспешит
Нашу детку излечит.

Ветрянка

У тебя, мой друг, ветрянка.
Заболела спозаранку.
Тише, крошка, не пищи,

Полечу твои прыщи.

Анализ крови

Надо брать из пальца кровь?
Ну, так что же, я готов!
Я ни капли не боюсь,
Хоть два раза уколюсь.

УЗИ

Мне УЗИ совсем не страшно,
Это сделать очень важно.
Теплой мягкой резинкой
Поводили мне по спинке.

Простуда

У меня теперь простуда
И она не от верблюда.
Целый день ходил без шапки
И теперь не все в порядке.

Глазки

Я давно не мыла глазки,
В них попала пыль и краска
И теперь они болят:
– Умывайся – говорят.

Прививка

На прививку я иду.
Гордо к доктору приду.
Шприц давайте и укол.
Все готово? Я пошёл.

ВИТАМИНЫ ПО РАСПИСАНИЮ

Витамины начинают давать с наступлением холодов - с октября и продолжают до апреля - мая. Пить их нужно ежемесячно, но не более 10 дней



подряд - затем делается перерыв. Дают их всего один раз в день - утром, например, во время завтрака. Необходима минимальная возрастная доза, чаще всего это 1 драже. Теперь о предпочтениях в выборе. Нужно помнить, что ребенку необходимы не только витамины, но и микроэлементы, так что для него предпочтительны комбинированные витаминные препараты. При этом наилучшими иммуностимуляторами для организма являются цинк и селен (его содержит препарат Витрум).

Иногда ребенку требуется дополнительная "поддержка". Например, если он только что переболел или вообще часто болеет, в дополнение к обычному витаминному препарату нужно дать витамин А в капсулах - не больше 7-10 дней в течение двух-трех месяцев. В период болезни в качестве антиоксидантного препарата, устраняющего симптомы интоксикации (головная боль, тошнота, слабость), подойдет Аэвит с витаминами А и Е. Можно дать патенто-нат кальция, который снизит симптомы недомогания и укрепит сосудистую стенку. В результате инфекция не распространится в органы и ткани, не даст дополнительных очагов, а значит, снизится возможность осложнений. Сочетание всех этих витаминов и микроэлементов в целом стимулирует противомикробную и противовирусную защиту организма.

А вот насчет витамина С, наоборот, хотелось бы предостеречь. Иногда его дают в больших количествах: ребенок без конца поглощает компоты из шиповника, клюквы, смородины или пьет чай только с отварами этих плодов, или его заставляют ежедневно съедать по лимону. Большие дозы и длительный прием витамина С наряду с пользой способны нанести вред - могут возникнуть осложнения со стороны сосудистой и эндокринной систем. Поэтому тот же шиповник можно давать лишь время от времени, добавляя его в компот, например к сухофруктам. Витамины пьют в холодное время года, ежемесячно, не более 10 дней подряд.

Иммунитет. Когда слабеет организм.

Все дети болеют, к сожалению, этого не избежать. Только все болеют по-разному. Одни детишки легко переносят любой недуг и быстро поправляются, а другие, наоборот, еще не успев окончательно окрепнуть после одной болезни, уже подхватывают новую заразу. Причем даже легкую простуду они переносят очень тяжело и часто получают осложнения. Врачи объясняют такую несправедливость ослабленным иммунитетом.

В последнее время у многих детей наблюдается ослабленный иммунитет, особенно это касается жителей крупных городов. Медицинская статистика свидетельствует о постоянном увеличении детских болезней, причиной которых является ослабленный иммунитет.

ПРИЗНАКИ ОСЛАБЛЕННОГО ИММУНИТЕТА

- Вирусные заболевания появляются более 4 - 5 раз в течение года, особенно весной и осенью.
- После перенесенных заболеваний малыш очень долго восстанавливается.
- У малыша часто появляются грибковые инфекции, лечить которые вам приходится довольно долго и без видимого результата.
- Аллергическая реакция на различные продукты питания или лекарства, свидетельствующая о чересчур чувствительной реакции иммунитета.
- Ребенок быстро утомляется, капризничает, постоянно хочет спать, но при этом его сон довольно беспокойный (с частыми пробуждениями).
- У ребенка часто возникают проблемы с кишечником - то запор, то понос.

Если у малыша присутствует хотя бы один из перечисленных признаков ослабленного иммунитета, значит, иммунная система нуждается в укреплении. Кстати, укреплять детский иммунитет необходимо постоянно, а не от случая к случаю. Особо внимательно к детскому иммунитету стоит относиться родителям, которые сами не могут похвастаться отличным здоровьем.

ПРИЧИНЫ СНИЖЕНИЯ ИММУНИТЕТА У ДЕТЕЙ

Существует множество причин, ведущих к нарушению иммунного статуса или, говоря простым языком, к снижению иммунитета. Вот наиболее распространенные из них:

- родовая травма;

- осложнения во время беременности (особенно на 20 - 28 неделе).
- наследственная предрасположенность;
- недостаток витаминов;
- непродолжительное грудное вскармливание (менее 6 месяцев);
- неправильное введение прикорма, вызывающее избыток или, наоборот, недостаток пищевых веществ;
- нарушение работы желудочно-кишечного тракта;
- неправильное применение лекарственных препаратов (передозировка);
- сильная психологическая травма;
- плохая экология.

ВСЕ - НА ЗАЩИТУ ИММУНИТЕТА!

Конечно, улучшить экологическую обстановку или свою наследственность - не в наших силах. Но, по мнению специалистов, большинство причин, ведущих к снижению иммунитета, родители вполне в состоянии предотвратить. Итак, обо всем по порядку. Первое и самое главное, что вы можете сделать для укрепления детского иммунитета, - это просто приложить новорожденного к груди. С материнским молоком и, особенно, с первыми каплями молозива ребенок получает все необходимые для повышения иммунитета антитела и иммунокомпетентные клетки. Именно поэтому говорят, что грудное молоко защищает от всех болезней. Дети, находящиеся на естественном вскармливании, реже простужаются, реже страдают от аллергических заболеваний, диареи и отита, чем те, кто вскармливается искусственно.

Кроме того, материнское молоко содержит все необходимые питательные вещества, витамины и микроэлементы, в нужном количестве. При искусственном вскармливании практически невозможно создать "нужную" именно вашему ребенку пропорцию витаминов и питательных веществ. Поэтому постарайтесь как можно дольше продлить грудное вскармливание - это самое лучшее, что вы можете дать своему ребенку в первый год жизни. Чем дольше вы кормите грудью, тем выше у ребенка будет сопротивляемость к любым вирусам.

Второй важный момент, который влияет на дальнейшее здоровье ребенка, это введение прикорма. Правильное питание - синоним здоровья. Важно, чтобы вместе с пищей наши дети получали весь спектр необходимых веществ. Здесь главное - не бросаться из крайности в крайность. Слишком раннее введение прикорма, когда детский организм еще не готов к перевариванию "тяжелых" продуктов, вызывает нарушение работы желудочно-кишечного тракта, а слишком позднее вызывает недостаток пищевых веществ, витаминов и других "стройматериалов" для правильного роста и развития организма.

Правильно говорят: все хорошо во время. Существует множество таблиц по правильному введению прикорма, где подробно расписано, в какие сроки и в каком количестве вводить те или иные продукты. Но следует помнить, что каждый ребенок индивидуален. Печатные таблицы устанавливают только общие нормы, а подбирать индивидуальный план введения прикорма должен врач с учетом всех показателей роста и развития малыша, возможных аллергических реакций и перенесенных ранее заболеваний. Но даже после того, как врач подробно распишет вам схему введения прикорма, не стоит слепо ей следовать и, во что бы то ни стало заставлять ребенка съедать всю "положенную" порцию.

Родительские представления о том, сколько должен съедать ребенок, не всегда совпадают с его реальными потребностями. Детский желудок гораздо меньше взрослого и быстро усваивает необходимое количество калорий. У малышей еще сохраняется надежное чутье, подсказывающее им, что организм насытился (взрослые разучились чувствовать этот сигнал). Кроме того, многие дети подвержены периодической смене аппетита. Не беспокойтесь, если малыш, то постоянно просит добавки, а то за целый день практически ничего не ест - это нормально. Потребность в питательных веществах зависит от множества внешних факторов (погода, настроение, окружающие люди, и т.д.). Не уговаривайте кроху съесть еще одну ложечку "за папу". Даже если он и проглотит лишнюю ложку, пользы от нее не будет никакой, а кормление против воли может привести к весьма неприятным последствиям, в том числе и к снижению иммунитета. Спустя некоторое время аппетит вновь появится, и маленький организм обязательно возьмет свое.

Но одними пищевыми продуктами (даже правильно подобранными) невозможно обеспечить потребность детского организма в витаминах и минеральных веществах. К сожалению, подавляющее большинство малышей испытывает дефицит необходимых элементов.

Физические и эмоциональные нагрузки, которые ежедневно испытывает ваш ребенок, быстро "съедают" витамины. А использование современных технологий обработки пищи, рафинированные продукты, консервирование, а также длительное хранение продуктов приводит к тому, что даже самый идеальный рацион, не в состоянии удовлетворить потребность растущего организма в витаминах и минеральных веществах. Поэтому не забывайте о дополнительных витаминных комплексах. Причем важно не просто обеспечить организм всеми элементами, но при этом еще и соблюсти нужную пропорцию. Недостаток витаминов отрицательно сказывается на физическом развитии, провоцирует возникновение хронических болезней, снижает работоспособность и иммунитет. В то же время передозировка витаминов и минералов может привести к не менее печальным последствиям. Особенно это касается жирорастворимых витаминов, которые при передозировке способны накапливаться в тканях, вызывая нежелательные эффекты - снижение аппетита, тошноту, рвоту, раздражительность, плохой сон и недостаточную прибавку веса. Поэтому необходимо помнить, что витамины - это не конфеты, и при их приеме следует соблюдать возрастные нормы, чтобы не навредить.

Также большое значение для общего иммунитета имеет состояние кишечника. Кишечник выполняет иммуногенную функцию, которая заключается в стимуляции синтеза иммуноглобулина и иммунокомпетентных клеток. Большинство полезных веществ, поступающих в организм вместе с пищей, всасываются именно в кишечнике. Там же проживает огромное количество (несколько миллиардов) иммунокомпетентных лимфоидных клеток, постоянно ведущих борьбу за наше здоровье. Зашлакованный кишечник является непреодолимым препятствием для полезных веществ, содержащихся в пище, витаминов и лекарств. Так что состояние кишечника напрямую связано с общим состоянием здоровья. Старайтесь, чтобы ребенок пил побольше минеральной

воды без газов (вместо крепкого чая и кока-колы) и кисломолочных продуктов (кефир, питьевой йогурт), употреблял пищу, богатую клетчаткой. В более сложных случаях, когда причиной кишечного нездоровья является дисбактериоз, необходимо сделать специальный анализ, который покажет каких именно бактерий не хватает малышу (чаще всего это бифидо- или лактобактерии) и провести соответствующий курс лечения.

Кроме того, негативно влияет на иммунитет неправильное применение различных лекарственных препаратов. Многие родители стесняются или просто ленятся "по пустякам" обращаться к врачу и самостоятельно выбирают лекарства (благо выбор огромен). Но такое самолечение часто оборачивается серьезными последствиями. Поэтому назначать те или иные лекарства и их дозировку должен только врач. Кроме того, если температура не превышает 38 градусов, не стоит срочно сбивать ее лекарственными препаратами. Повышение температуры свидетельствует о том, что организм сам начал борьбу с инфекцией. При температуре до 38 градусов в организме ребенка вырабатываются специальные антитела, необходимые для борьбы с инфекцией. Если каждый раз вы будете сбивать температуру лекарственными препаратами, организм перестанет самостоятельно сопротивляться болезням.

Но оставлять без внимания повышение температуры тоже нельзя. Обязательно проконсультируйтесь с врачом, ведь это может быть не обыкновенная простуда, а серьезная инфекция. А вот вакцинация не повышает иммунитет, как полагают многие, а лишь защищает ребенка от наиболее опасных инфекционных заболеваний. При этом вакцинация, наоборот, на некоторое время снижает защитные силы организма, вызывая аллергическую реакцию и различного рода осложнения. Поэтому делать прививки следует только тогда, когда ребенок абсолютно здоров.

И самое главное не стоит забывать, что снижение иммунитета может произойти и из-за психологической травмы. Дети очень остро все чувствуют. Незначительное для взрослых событие может стать серьезным потрясением для детского организма. Здесь главное взаимопонимание и внимание родителей к детским проблемам (даже если они не кажутся вам таковыми). Ребенок должен

быть уверен, что родители его любят, просто за то, что он есть, и всегда придут ему на помощь. Психологи давно установили, что дети, которые чувствуют себя защищенными и любимыми, гораздо реже болеют. Кроме того, заботясь о физическом здоровье малыша, не забывайте об общей атмосфере в семье. Если родители постоянно выясняют отношения между собой, то малыш будет нервничать и сильно переживать.

РАДИКАЛЬНЫЕ МЕРЫ - ТОЛЬКО В РАДИКАЛЬНЫХ СЛУЧАЯХ

Часто врачи ограничиваются иммунобиохимическим анализом крови. И при разнице реальных показателей и нормированного значения ставят диагноз - ослабленный иммунитет. Но одного анализа крови недостаточно для определения точного диагноза. Истинную причину несчастий можно определить только при полном медицинском обследовании всех органов принимающих участие в работе иммунной системы. Здесь нужен комплексный подход всех специалистов, начиная от психолога, нефролога, педиатра и заканчивая генетиком и иммунологом. Только ориентируясь на рекомендации всех специалистов можно обнаружить, где же произошел сбой. Иногда на первый взгляд мелочь может привести к резкому уменьшению иммунитета и, как следствие, ребенок начинает постоянно болеть.

Приведем конкретный пример: У четырехлетней девочки стала регулярно повышаться температура до 36,9 - 37,2 С. Девочка жаловалась на головную боль, усталость, нарушение работы кишечника (то запор, то понос), стала плохо спать. Каких только диагнозов не ставили малышке и чем ее только не пичкали (начиная от гомеопатии и заканчивая сильными антибиотиками)! После длительного и абсолютно безрезультатного курса лечения врачи пришли к выводу, что виной всему ослабленный иммунитет. Действительно иммунобиохимический анализ крови показал значительное отклонение количественных показателей от нормы. А комплексное обследование выявило интересную закономерность - приблизительно за пять месяцев до появления жалоб у девочки умерла черепаха. Родители не придали значения этому событию и даже обрадовались избавлению от старого и больного животного. Но для четырехлетней малышки смерть любимого животного и непонимание родителей

послужило толчком к нарушению общего равновесия в организме, что сказалось на работе отдельных органов. Только после совместной работы с психологом, гастроэнтерологом и иммунологом ребенка удалось вылечить, причем без применения антибиотиков и иммуностимуляторов. Таких примеров можно привести огромное количество. Но практика показывает, что детей с высоким иммунитетом гораздо сложнее выбить из равновесия, чем ослабленных малышей. Поэтому необходимо уделять особое внимание профилактике и укреплению иммунитета. Только в крайних случаях, когда наблюдаются нарушения иммунитета на генетическом уровне, врачи назначают лечение иммуностимуляторами или антибиотиками. Это самая крайняя мера. Лечение антибиотиками без явной необходимости (для профилактики) обычно приводит к прямо противоположному результату.

Наталья Алешина

Статья одобрена специалистами Центра вакцинопрофилактики "Диавакс".

Если ребенок часто болеет.

Ребёнок часто болеет, простуживается, неделями пропускает детский сад. Как предотвратить это?

Необходима специальная система оздоровительных и профилактических мер: закаливание, чёткое соблюдение режима дня, прогулки, гимнастические упражнения, водные процедуры, соблюдение режима дня, свежий воздух.

Закаливание следует осуществлять только при полном здоровье детей. Интенсивность закаливающих процедур целесообразно увеличивать постепенно, соответственно возрастающим в процессе закаливающей тренировки компенсаторным возможностям растущего организма.



Перерыв в закаливании на 2-3 недели снижает сопротивляемость организма к простудным факторам. Необходим тщательный учёт индивидуальных особенностей ребёнка. Его возраста, наличия у него повышенной чувствительности к закалывающим мероприятиям.

Недопустимо проведение закаливания при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства). Это может приводить к невротическим расстройствам.

Рекомендуется использование неперегревающей одежды.

Закаливание ослабленных детей нежно вести с ещё большей постепенностью и осмотрительностью, чем здоровых, меры закаливания должны быть ещё больше индивидуализированы.

Наиболее эффективными являются нетрадиционные методы закаливания.

Контрастные воздушные и водные ванны обеспечивают тот уровень повышения защитных сил организма, какой вообще способно дать закаливание.

Если традиционное закаливание предполагает адаптацию к холоду, то при создании пульсирующего микроклимата используется также и тепло. Создавая модель «тепло – холод» можно рассчитывать на выработку быстрых целесообразных терморегулирующих реакций.

Традиционные методы закаливания хотя и менее эффективны по сравнению с контрастными, всё же могут применяться в качестве начальных процедур. Это воздушные ванны, полоскание горла.

У часто болеющих детей нередко нарушения минерального обмена. Им предлагаем специальную диету с высоким содержанием калия. В дневной рацион необходимо вводить картофель фасоль, горох, курагу, любые орехи, минеральные воды (желательно в тёплом виде), компоты и кисели. В меню должны также входить продукты с большим количеством белка – отварное мясо, творог, сыр.

Если у малыша низкий гемоглобин (а это довольно часто бывает у ослабленных детей) – приготовьте для него коктейль из фруктовых и овощных соков: 100мл гранатового, 100 – лимонного, 100 – яблочного, 100 – свекольного, 100 – морковного (можно и в неполном наборе), добавьте 50 г мёда, размешайте

и поставьте в холодильник. Ребёнок должен пить этот коктейль подогретым три раза в день по две столовые ложки.

Все рекомендуемые процедуры необходимо проводить после консультации у врача.

Здоровья Вам и Вашим детям!

Лекарства от насморка

Насморк - симптом преогромнейшего числа болезней, и наверняка среди читателей не найдется никого, кто бы ни разу не испытал насморка на себе.

Физиологическая основа насморка - повышенная выработка оболочками носовых ходов слизи. Причины вышеуказанной “повышенной выработки” могут быть самые разные - инфекции (вирусные и бактериальные), аллергия (на что угодно), просто повышенное содержание пыли во вдыхаемом воздухе.



Кстати, шмыганье носом не всегда болезнь. Так, например, любые активные рыдания и связанное с этим повышенное образование слез неминуемо приводит к необходимости срочно воспользоваться носовым платком - “лишние” слезы сбрасываются в полость носа через так называемый слезо-носовой канал.

Наиболее частой причиной насморка являются острые респираторные вирусные инфекции. Избыточная слизь, получившая название “сопли“, на самом деле представляет собой один из способов борьбы организма с вирусом. Дело в том, что в слизи в огромном количестве содержатся особые вещества, нейтрализующие вирусы.

Совершенно другой вопрос состоит в том, что эти вещества могут успешно действовать только тогда, когда слизь имеет строго определенную консистенцию - когда не густая. Если же слизь высыхает - например, в комнате тепло и сухо или у пациента очень высокая температура - толку от такой слизи никакого,

наоборот, - высохшая или просто густая слизь представляет собой богатую белком жидкость, в которой очень удобно размножаться бактериям. И этот переход вирусной инфекции в вирусно-бактериальную несложно заменить по изменившемуся цвету соплей - они становятся зеленоватыми или желтовато-зелеными.

Таким образом, если причина насморка - вирусы, однозначно следует заключить: лекарств от насморка нет и быть не может. Сопли при вирусной инфекции нужны, ведь они, как мы уже поняли, нейтрализуют вирусы. Задача - сохранить оптимальную вязкость слизи - много пить, дышать прохладным чистым и не сухим воздухом (мыть полы, проветривать, использовать увлажнители). Для предотвращения высыхания слизи можно использовать и лекарственные препараты - пиносол, эктерицид, обычный физиологический раствор (ориентировочно 1 чайная ложка соли на 1 литр кипяченой воды). Последние два препарата - не жалеть - по полпипетки в каждую ноздрю каждый час.

Следующая, и по частоте и по актуальности причина насморка - аллергия. Что конкретно вызвало аллергический насморк принципиального значения для дальнейших действий не имеет (стиральный порошок, домашние животные, что-то цветет, что-то пахнет и т. д. и т. п.) Главное - попытаться незамедлительно расстаться с предполагаемым источником аллергии. Если же это невозможно - что ж, придется использовать лекарственные препараты.

Принципиальный факт состоит в том, что очень эффективные лекарства от насморка действительно существуют и устранить насморк, по крайней мере, временно, не составляет особого труда. Имеется целый ряд лекарственных препаратов, получивших название "сосудосуживающие средства для местного применения". Закапывание или ингаляция этих препаратов в носовые ходы быстро приводит к сужению сосудов слизистой оболочки носа. Как следствие уменьшается, во-первых, отек слизистой оболочки носа и, во-вторых, количество слизи, продуцируемой клетками этой самой слизистой оболочки. Результат быстрый и конкретный - восстанавливается носовое дыхание и перестают бежать сопли.

Примеры сосудосуживающих препаратов: нафтизин, санорин, галазолин, ксилометазолин, назол, тизин, отривин, леконил, африн, адрианол и т. д. (еще десятка два наименований точно можно написать). В целом и механизмы действия, и побочные эффекты очень похожи. Различия - в силе и в продолжительности лечебного воздействия.

Использование сосудосуживающих препаратов требует определенных знаний, которыми мы сейчас и поделимся.

При использовании любых сосудосуживающих препаратов довольно быстро развивается привыкание, требующее увеличения доз и более частого использования. Следствие - развитие побочных эффектов, связанных с тем, что почти все эти лекарства в большей или меньшей степени обладают не только местным воздействием на сосуды слизистой оболочки носа, но и общим - на сосуды всего организма.

При соблюдении правил приема - не превышаются рекомендуемые дозы, общая продолжительность использования не более 7 дней - побочные явления встречаются редко.

Побочные явления бывают местные и общие. Местные - отек слизистой оболочки носа, жжение, чихание, покалывание в носу, сухость во рту. Общие - сердцебиение, нарушения сердечного ритма, расстройства сна, головокружение, повышение артериального давления, нарушение зрения, рвота, депрессия....(без комментариев).

Используя сосудосуживающие препараты у детей, помните о том, что: а) существуют специальные детские формы, отличающиеся от взрослых меньшей концентрацией активного вещества в растворе (нафтизин для детей, галазолин для детей); б) многие сосудосуживающие препараты детям, особенно детям до 2-х лет, противопоказаны (советуйтесь с врачом, в крайнем случае, читайте инструкции).

По большому счету, тема настоящей статьи - “лекарства от насморка” - вполне может быть исчерпана именно перечнем сосудосуживающих средств. Уж

слишком быстрый и конкретный эффект: насморк есть - закапали в нос нафтизин или “пшикнули” назол - насморка нет. Но ведь причины насморка остаются!

С этой точки зрения воздействие не на следствие (то бишь, симптом болезни - насморк), а на причину болезни, например, на выраженность аллергических реакций, тоже может быть расценено как лечение насморка. И в этом аспекте и глюконат кальция, и антигистаминные средства - тоже лекарства от насморка. А еще можно разжижать густую слизь - ведь всем хорошо известные отхаркивающие средства (ацетилцистеин, карбоцистеин, амброксол - см. нашу статью “Лекарства от кашля”) действуют не только на уровне бронхов, но и на уровне носа.

Имеются противоаллергические средства для местно применения - их используют при сезонном и круглогодичном аллергическом рините (ринит - воспаление слизистой оболочки носа, проще говоря, это и есть насморк). Примеры - аллергодил, кромогексал, кромоглин. Выраженное местное противоотечное и противовоспалительное действие оказывают препараты, содержащие глюкокортикоидные гормоны, - например, беконазе, назакорт, фликсоназе.

Имеются комплексные лекарства, содержащие сразу несколько активных компонентов. Так дозированный аэрозоль со сложным названием ринофлуимуцил включает в себя сосудосуживающий компонент и ацетилцистеин, разжижающий густую слизь; препарат бетадрин содержит антибактериальный, антиаллергический и сосудосуживающий компоненты.

Список препаратов можно продолжать еще очень и очень долго. Но разобраться с тем, что лучше и что требуется именно, вам сможет только квалифицированный врач. А множество названий лекарств мы привели лишь для того, чтобы убедить читателя в немалых возможностях современной медицины.

Главных же выводов из настоящей статьи два:

Первый состоит в том, что лечение насморка не так просто, как может показаться на первый взгляд, ибо страдающий субъект с флакончиком нафтизина в дрожащей руке удивительно напоминает страуса, засунувшего голову в песок и не понимающего диалектической взаимосвязи причины и следствия.

Второй вывод не менее важен - лучшим “лекарством” от насморка является врач, который, в отличие от страуса, понимает и осознает диалектическую взаимосвязь причины (конкретной болезни - аллергической, инфекционной) и следствия (всего лишь симптома - насморка).



Лекарства «от кашля»

Словосочетание “от кашля” мы не даром взяли в кавычки, ибо выражение это для врача означает примерно то же самое и звучит так же смешно, как лекарства “от головы” или, например, “от поноса”. Ни один уважающий себя врач не сможет назначить лекарство от кашля, не видя больного и толком не представляя себе, о каком кашле и о какой болезни идет, собственно говоря, речь.

Робость и нерешительность “малограмотных” врачей успешно преодолевают смелые и особо грамотные работники аптек. Художественные таблички с надписью “от кашля” украшают витрины, заставленные самыми разнообразными средствами - каплями, таблетками, сиропами, сборами трав и т. п. На просьбу дать что-нибудь от кашля всегда отреагируют благосклонно - и выбор богат, и упаковка на любой вкус, и цены на любой кошелек - так что без покупки не уйдете.

Учитывая тот факт, что по поводу кашля люди не всегда обращаются к врачам (это очень-очень мягко говоря), а лекарства, тем не менее, покупают, позволим себе некоторые наставления, ставящие целью ограничить количество совершаемых ошибок.

Итак, дыхательные пути любого человека - и больного и здорового - постоянно вырабатывают слизь. Особенно большое количество слизи (ее

называют мокротой) образуют слизистые оболочки бронхов. Избыток мокроты удаляется при помощи кашля.

Любое раздражение внутренней поверхности бронхов, гортани, трахеи тоже вызывает кашель.

Кашель может быть и не связан с дыхательными путями, а появиться при различных заболеваниях центральной нервной системы, когда нарушается работа особого кашлевого центра в головном мозге.

Несложно заключить что кашель может быть симптомом самых разнообразных заболеваний. Примеры:

- вирусные и бактериальные инфекции дыхательных путей (ОРЗ, бронхиты, пневмонии, ларингиты, туберкулез и др.);
- аллергические и инфекционно-аллергические заболевания (например, бронхиальная астма);
- опухоли поражающие любые отделы дыхательных путей;
- химическое раздражение бронхов, например, надышались краской или бензином;
- знаменитая детская инфекционная болезнь - коклюш, которая, прежде всего, проявляется приступообразным кашлем.

Список можно продолжать еще очень долго, вспомнить, например, о том, что любое серьезное заболевание сердца приводит к застою крови в легких, повышению образования мокроты и, соответственно, к кашлю. Но вывод не сложно сделать уже сейчас - лекарств от кашля просто не существует.

Не кашель надобно лечить, а выяснить причину его возникновения и воздействовать непосредственно на источник неприятностей - тут уж, дорогие читатели, вам аптекари не помогут.

Но при всей актуальности и важности грамотного устранения первопричины болезни следует признать, что кашель сам по себе - штука весьма неприятная, избавиться от него очень хочется любому, любым способом и как можно скорее.

Принципиальные основы борьбы с кашлем состоят в том, что имеющиеся лекарственные препараты позволяют воздействовать и на кашлевой центр, и на слизистую оболочку бронхов, и непосредственно на мокроту.

Очевидно, что наиболее легкий способ якобы помочь больному - “отключить” кашлевой центр. Весьма активны в этом направлении наркотические вещества, особенно кодеин, который входит в состав знаменитой пятирчатки, еще раньше в аптеках свободно продавался кодтерпин. Упоминание об эффективности кодеина в настоящее время не особенно актуально, поскольку ужесточение правил продажи наркотических и сильнодействующих лекарственных средств не дает населению возможности свободно приобретать кодеин и им “от кашля” лечиться. В то же время, фармакологическая промышленность позаботилась о том, чтобы широкие массы любителей самолечения имели возможность без всяких рецептов действовать на собственные мозги, старательно угнетая кашлевой центр. Выпускается очень большое количество ненаркотических противокашлевых препаратов, которые, уже без всяких кавычек, могут называться истинными лекарствами от кашля. Типичные представители - пакселадин, глауцин, либексин, тусупрекс и др. Механизм действия этих препаратов не совсем одинаков - одни влияют непосредственно на кашлевой центр, другие прерывают (ослабляют) сигналы, идущие в мозг от пораженной слизистой оболочки бронхов. Некоторые из перечисленных лекарств входят в состав комбинированных средств, которые, кроме непосредственно противокашлевого компонента, содержат еще кое-что. Наиболее часто население использует знаменитый бронхолитин, содержащий, помимо кашлевого антагониста глауцина, еще и эфедрин, и лимонную кислоту, и масло Базилика; еще один широко известный комбинированный противокашлевой препарат - стоптуссин.

Следует отметить, что самолечение противокашлевыми препаратами может быть исключительно опасным. Кашель ведь не просто неприятный симптом, это один из важнейших способов организма добиться очистки легких. Отключая или угнетая кашель, несложно добиться скопления в легких мокроты, что, в свою

очередь, с высокой степенью вероятности может привести к бронхиту или пневмонии, к нарушению вентиляции легких и к другим неприятностям.

Коль скоро мы отметили, что кашель организму нужен, логика полноценного лечения, пусть даже самолечения, состоит не в том, чтобы кашлять перестать, а в том, чтобы кашель облегчить, сделать его более эффективным. Добиться этого можно воздействуя на мокроту, ведь чем мокрота гуще, тем труднее ее откашлять. Еще один способ облегчения кашля - улучшить работу слизистой оболочки бронхов.

Лекарственные препараты, снижающие вязкость мокроты и улучшающие функционирование слизистых оболочек дыхательных путей, получили название отхаркивающих средств.

Отхаркивающие средства чаще всего применяются внутрь в виде капель, таблеток, сиропов, некоторые лекарства выпускаются в свечах, другие предназначены для ингаляций, при тяжелых заболеваниях имеется возможность внутримышечных и внутривенных введений.

По большому счету, все отхаркивающие средства могут быть разделены на две большие группы - препараты, условно говоря, естественные, природные - на основе лекарственных растений, и всякая разная химия - простая и дешевая, очень сложная, подороже и дорогая. Само собой разумеется, что есть и комбинированные средства, включающие представителей обеих групп.

К лекарственным средствам растительного происхождения, обладающим отхаркивающими свойствами, относят корни алтея, солодки, истода, травы термопсиса, фиалки, душицы, чебреца, листья подорожника и мать-и-мачехи, плоды аниса, побеги багульника, корневища синюхи и девясила, почки сосновые и еще десятки других. Помимо перечисленного, в любой аптеке вам предложат эффективные, безвредные и, мягко говоря, не особенно дешевые препараты на основе лекарственных растений - бронхikum, эвкалипт, доктор Мом, геделикс. С учетом "недешевости", несложно догадаться, что лекарства эти импортные, хотя, правды ради, следует заметить: растения, лежащие в основе перечисленных препаратов, произрастают и в нашей стране, причем в Красную книгу они не занесены.

Следующий перечень лекарств я бы назвал “дешевой химией”. Слово “дешевая” вовсе не означает неэффективная, напротив, оно указывает на доступность этих средств самому широкому кругу наших не слишком богатых соотечественников. Перечислим названия: калия и натрия йодид, калия бромид, натрия бензоат, аммония хлорид, терпингидрат, натрия гидрокарбонат и др.

Комбинируя эти препараты с лекарствами растительного происхождения, получают по настоящему народные, недорогие и эффективные лекарства. Нашатырно-анисовые капли (анис + аммония хлорид), знаменитые “таблетки от кашля” - трава термопсиса + натрия гидрокарбонат, пертуссин (экстракт чабреца + калия бромид + еще всякое разное) и т. д. и т. п.

Среди современных отхаркивающих средств особое место занимают препараты, обладающие так называемым муколитическим действием. Они способны быстро разжижать мокроту, восстанавливать слизистые оболочки бронхов, восстанавливать нарушенную эластичность легких. Таких препаратов немного, хотя коммерческих названий сотни: бромгексин (флегамин, сольвин, бизолвон), ацетилцистеин (АЦЦ, флуимуцил, мукобене), карбоцистеин (эстивал, бронкоклар, мукосол), амброксол (амбробене, лазолван).

Итак, осуществив беглый обзор лекарств “от кашля”, позволим себе общие заключительные рекомендации.

Банальная истина, но куда ж от нее деваться: не занимайтесь самолечением! Не кашель надо лечить, а конкретную болезнь, одним из симптомов которой кашель и является.

Аптека вообще и работник аптеки в частности не являются тем местом и тем физическим лицом, коим положено рекомендовать лекарства от кашля.

Помните, что эффективное воздействие на мокроту даже самыми современными препаратами невозможно без соблюдения двух обязательных условий: режим чистого прохладного воздуха и достаточное количество выпитой жидкости.

Никогда и ни при каких обстоятельствах не используйте самостоятельно препараты, угнетающие кашель. Их использование имеет строгие показания, и

без осмотра врача, без тщательного выслушивания легких, без уточнения диагноза можно навредить весьма серьезно.

При простудах, бронхитах и всяких разных ОРЗ использование отхаркивающих средств растительного происхождения почти всегда безвредно и эффективно.

Результативность используемых растительных препаратов может быть существенно повышена при их сочетании с современными муколитическими средствами (бромгексином, амброксолом и т. д.). Несмотря на минимум осложнений и противопоказаний, совет врача, и касательно имени конкретного препарата, и касательно дозы, и касательно длительности применения, может оказаться совсем не лишним (мягко говоря).

Не забывайте о поддержке отечественного производителя. Поверьте, что грудной сбор или, к примеру, пертуссин, не менее эффективны, чем заморская “микстура от кашля с подорожником” великого доктора Тайсса, а киевский амброксол ничем не хуже немецкого лазолвана при трехкратной разнице в цене.

Будьте здоровы. Не кашляйте!

КАК ИЗБЕЖАТЬ ПЛОСКОСТОПИЯ?

Под плоскостопием понимают деформацию, сопровождающуюся уплощением сводов стопы. Нередко плоская стопа усугубляет течение сколиотической болезни.



Плоская стопа встречается у детей довольно часто, поэтому для предупреждения развития плоскостопии важно своевременно выявить эту деформацию и принять профилактические меры.

Детская стопа по сравнению со взрослой коротка, широка, а в пяточной области сужена. Пальцы расходятся. Объём движений детской стопы больше, чем взрослой, вследствие большей эластичности мышечно-связочного аппарата. Поэтому детская стопа менее приспособлена к статическим нагрузкам: прыжкам, соскокам с высоких снарядов, быстро утомляется и легко подвергается деформации.

Длительная и чрезмерная нагрузка ведёт к переутомлению мышц и стойкому опущению сводов.

Основной причиной развития плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, но причиной плоскостопия может стать и тесная обувь, особенно с узким носком или высоким каблуком, толстой подошвой, т.к. они лишают стопу её естественной гибкости. При ходьбе на высоких каблуках происходит перераспределение нагрузки: с пятки нагрузка перемещается на область поперечного свода, который не выдерживает не свойственной ему нагрузки, и начинается формирование поперечного плоскостопия. Известную роль в этом играет мышечная недостаточность ослабленные мышцы.

Поэтому в основе профилактики плоскостопия лежит, во-первых – укрепление мышц, сохраняющих свод; во-вторых, ношение рациональной обуви, и, в- третьих, ограничение нагрузки на нижние конечности.

В целях борьбы с этой весьма распространённой деформацией предупреждать её следует с раннего детства. Лучшим профилактическим средством являются ежедневная гимнастика, массаж. В дошкольном возрасте корректирующие упражнения по предупреждению плоскостопия включаются в утреннюю гимнастику, физкультурные занятия. Специальные упражнения, укрепляющие свод стопы, должны сочетаться с общеразвивающими упражнениями для мышц верхних конечностей, спины, живота, плечевого пояса.

В целях разгрузки мышечно-связочного аппарата стопы и голени необходимо проделывать специальные упражнения из положения сидя, лёжа.

Летом полезно ходить босиком по песку, гравию, зимой можно использовать ребристую доски, палку, канат.

Ниже мы приводим ряд упражнений, которые помогут вашему ребёнку укрепить свод стопы и связочного аппарата.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ.

1. И.п. –сидя на гимнастической скамейке/или стуле/, правая нога впереди. Вып. Повороты стопы внутрь с оттягиванием носка. До 10 раз. Сменить ногу.
2. То же стоя.
3. И.п. – стоя на наружных сводах стопы. Подняться на носки – вернуться в и.п. Повторить 6-8 раз.
4. И.п. – стоя на наружных сводах стоп. Полуприсед, спина прямая. 6-8 раз.
5. И.п. – стоя руки на поясе. Ходьба на наружных сводах стопы. 30-60 сек.
6. И.п.- стоя с сомкнутыми носками, руки на поясе. Поднять пальцы ног кверху – вернуться в и.п. 10 раз.
7. И.п. – стоя, носки вместе, пятки врозь. Подняться на носки – вернуться в и.п. 10 раз.
8. И.п. – стоя, ноги врозь, стопы параллельны, руки в стороны. Присед на всей ступне – вернуться в и.п. Спина прямая. 6-8 раз.
9. И.п. – стоя, правая/левая/ нога перед носком правой/левой/ноги/след в след/. Подняться на носки – вернуться в и.п. до 10 раз.
- 10.И.п. – стоя на носках, руки на поясе /стопы параллельны/. Покачиваться в голеностопных суставах, поднимаясь на носки и опускаясь на пятки. 8-10р
- 11.И.п. – стоя на носках. Повернуть пятку наружу – вернуться в и.п. 8 раз.
- 12.И.п. – стоя, стопы параллельно на расстоянии ладони. Сгибая пальцы,поднимать внутренний край стопы. 8-10 раз.
- 13.И.п. – стоя. Стопы повернуть внутрь, подняться на носки, медленно согнуть ноги в коленях, медленно выпрямить ноги в коленях – вернуться в и.п. 6-8 раз
- 14.И.п. – стоя на четвереньках. Передвижение небольшими шагами вперёд /35-40 сек./ То же прыжками «зайчиком».

15.И.п. – стоя на одной рейке гимнастической стенки с хватом за рейку на высоте плеч. Захватывая рейку пальцами и поворачивая стопу внутрь, лазание вверх.

16.Ходьба в полуприседе. Спина прямая. 30-40 сек.

17.И.п. – стоя. Поднять правую/левую/ногу – разгибание и сгибание стоп /оттянуть носок вниз, носок на себя/. Упражнение выполняется в быстром темпе. 10-12 раз каждой ногой.

18.И.п. – то же. Поднять правую/левую/ногу – поворот стопы наружу, поворот стопы внутрь. Повторить 4-6 раз.

19.И.п. – то же. Круговые движения стопой.

20.И.п. – стоя, под каждой стопой теннисный мяч. Подкатывание мяча пальцами ног к пятке, не поднимая её.

21.И.п. – стоя. На пол положить 2 булавы, головки их почти соприкасаются, а основания направлены наружу. Захватить пальцами каждой ноги шейку булавы и приподнять её, не отрывая основания от пола.

22.И.п. – стоя на рейке гимнастической скамейки поперёк, руки в стороны.

Упражнение в равновесии.

23. Ходьба на носках в полуприседе, носки внутрь.

24.Лазание по гимнастической стенке/середина стоп на одной из реек, захват руками на уровне груди.

25. Ходьба гусиным шагом.

26. Ходьба на носках по наклонной плоскости вверх спиной вперёд.

Гимнастическая скамейка устанавливается на гимнастическую стенку под углом 10-15 градусов.

27. Ходьба по доске по наклонной плоскости вниз.

28. Ходьба, захватив пальцами ног карандаш или палочку. 30-40 секунд.

Из этих упражнений Вы можете выбрать, те, которые соответствуют уровню развития и физической подготовки Вашего ребёнка.

Кроме того, Вас всегда ждёт воспитатель по физической культуре в детском саду.

ПРОФИЛАКТИКА КИШЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Кишечные заболевания – это группа серьезных болезней, предупреждение которых непосредственно зависит от санитарной культуры, соблюдения самых элементарных правил личной гигиены. Напомним их.



ПРАВИЛО ПЕРВОЕ: тщательно мыть руки перед приготовлением пищи, перед едой, после туалета.

ПРАВИЛО ВТОРОЕ: овощи, ягоды, фрукты перед едой хорошо промывать проточной водой и ошпаривать кипятком.

ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ: предохранять от загрязнения пищевые продукты, которые используются без предварительной тепловой обработки.

ПРАВИЛО ЧЕТВЕРТОЕ: соблюдать чистоту, бороться с мухами. Мусорные ведра держать закрытыми, ежедневно опорожнять их и периодически дезинфицировать.

ПРАВИЛО ПЯТОЕ: воду, взятую не из водопровода, перед употреблением обязательно кипятить.

ПРАВИЛО ШЕСТОЕ: при первых же признаках желудочно-кишечного заболевания — боли в животе, тошнота, рвота, слабость, понос, повышение температуры - немедленно обращаться к врачу. Чем раньше начато лечение, тем меньше риска для здоровья заболевшего и здоровья окружающих.

ПРАВИЛО СЕДЬМОЕ: не заниматься самолечением.

Выполнение этих правил поможет Вам избежать заражения кишечными инфекциями и сохранить здоровье.

Прислушайтесь к нашим советам!

Рекомендации по профилактике свиного гриппа А(Н1N1)

Основной путь передачи вируса гриппа А(Н1N1) - воздушно-капельный, т.е. через капли, выделяемые при разговоре, чихании или кашле. В целях предупреждения возникновения и распространения гриппа А(Н1N1) среди детей необходимо:

1. Обязательно информировать воспитателей группы или медсестру учреждения о возможных контактах ребенка с больным гриппом или другими острыми респираторными заболеваниями за 7 дней до посещения ДООУ.

2. Регулярно проводить термометрию детям.

3. Осуществлять контроль за соблюдением детьми правил личной гигиены:

- избегать тесных контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (стараясь, по возможности, держаться от них на расстоянии примерно 1 метра);

- избегать прикосновений к своему рту и носу;

- регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их спиртосодержащим средством для обработки рук (особенно, если вы прикасаетесь ко рту и носу или к потенциально зараженным поверхностям);

- по возможности, сократить время пребывания в местах скопления людей;

- улучшить проветривание в помещении путем открывания окон;

- использовать одноразовые или индивидуальные полотенца;

- во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовыми платками;

- вести здоровый образ жизни, в том числе достаточно спать, правильно питаться и сохранять физическую активность.

5. При появлении клинических симптомов заболевания гриппом и ОРВИ

(температура тела выше 36,7 градусов, кашель, боль в горле, ломота в теле, головная боль, озноб, усталость и др.) немедленно обратиться в любое лечебно-профилактическое учреждение за оказанием медицинской помощи больному.

Профилактика инфекций, вызванных новым вирусом гриппа типа А(Н1N1)

Новый вирус гриппа А(Н1N1) циркулирующий среди людей особенно поражает детей младше 5 лет. Дети младше 5 лет подвержены повышенному риску осложнений связанных с гриппом. Поэтому дети до 5 лет (особенно) относятся к группе повышенного риска. Самый высокий риск возникновения серьезных осложнений от сезонного гриппа для детей младше 2 лет.

Симптомы нового гриппа трудноотличимы от заболеваний вызванных другими вирусами вызывающие респираторные заболевания. У малолетних детей появляются симптомы типичные для гриппа – высокая температура, кашель. У младенцев, также высокая температура, вялость, кашель может отсутствовать или другие признаки респираторного заболевания. Признаки тяжелой формы заболевания могут включать в себя: учащающее дыхание, одышка, синюшность кожных покровов, обезвоживание, кратковременная потеря сознания, возбудимость, изменение психического состояния.

Особенно тяжело протекает заболевание у детей с пороками развития, с хроническими заболеваниями со смертельным исходом.

Группа повышенного риска, это дети в возрасте до 6 месяцев, все дети с хроническими заболеваниями почек, сердечно-сосудистыми заболеваниями, ВИЧ/СПИД/, диабетом, астмой и другими заболеваниями легких, длительно получающие терапию с применением аспирина для лечения хронических нарушений, дети с неврологическими заболеваниями, мозговой паралич, повреждения спинного мозга и другие нервно-мышечные расстройства. К группе риска относятся дети недостатком питания, при диарее, имеющие нарушения обмена веществ.

Для профилактики необходимо проводить вакцинацию гриппа. Поскольку новая вакцина будет готова только в декабре этого года, в сентябре будет проводиться вакцинация гриппозной вакциной обычной. Хотя полную защиту данная вакцина не обеспечивает, но частичная есть.

Если происходит заражение вирусом А(Н1N1) и ребенок вакцинирован гриппозной вакциной, заболевание протекает без осложнений и легче.

Во время эпидемического подъема гриппа особое внимание уделяется изоляции больного и персонала. Лица с признаками гриппа немедленно должны быть отправлены домой, а в группе накладывается карантин на 5 дней с ежедневным осмотром слизистых полости рта и термометром. К больному вызвать срочно врача и начать лечение.

Не занимайтесь самолечением.

При повышенной температуре не применяют аспирин или содержащие аспирин. При применении аспирина развивается тяжелое состояние.

Лечение и химиотерапия нового вируса противовирусными препаратами:

· Применяется ЗНАМИВИР и ОЗЕЛЬТАМИР, АМАНТАДИН, РИМАНТАДИТ.

· ОЗЕЛЬТАМИР используется для лечения детей от 1 года и старше.

· ЗНАМИВИР для лечения в возрасте 7 лет и старше в виде ингаляций.

Лечение нужно начинать как можно раньше, лучше в течение 48 часов после начала болезни, курс 5 дней.

Детям и персоналу необходимо часто мыть руки с мылом (использовать одноразовые бумажные полотенца, дезсредства) особенно при кашле или чихании. При кашле и чихании прикрывать нос и рот одноразовым платком, выбросить в урну, а руки вымыть с мылом.

В помещении регулярно проводить влажную уборку.

Избегать мест с большим скоплением народа. Если заболеваемость растет, дети должны оставаться дома в течение 5 дней со дня, когда заболел первый член семьи.

Закаливание

Известно, что чаще всего дети не посещают д/с из-за простудных заболеваний, а самое

де действенное средство борьбы с ними - закаливание.

Закаливающие процедуры тренируют защитные силы организма, повышают его устойчивость к неблагоприятным воздействиям внешней среды особенно к холоду, потому что охлаждение - наиболее частая причина развития простудных заболеваний, осложнений и усугубления тяжести других болезней ребенка. Закаливание тренирует процессы терморегуляции, благодаря чему обеспечивается сохранение теплового баланса организма. Поэтому, если вы своевременно не закаливали



малыша, надо без промедления начать эти процедуры. Однако пользу они принесут только при соблюдении следующих правил:

- предварительно посоветуйтесь с участковым педиатром, который знает вашего ребенка и может дать рекомендации при выборе методов закаливания с учётом состояния его здоровья;

- постепенно увеличивайте силу закаливающего фактора (воздуха, воды, солнечной радиации);

- закаливание проводите систематически, поскольку даже при небольших перерывах

(10 дней) полностью исчезает достигнутый эффект;

- добивайтесь положительного эмоционального отношения ребенка к закаливающим процедурам.

Закаливание воздухом - это не только специальные процедуры, но и ежедневная влажная уборка

и многократное проветривание помещения, поддержание в нем оптимальной температуры воздуха – 20⁰, во время гимнастики и подвижных игр может быть ниже – 16⁰.

Ребенок должен ежедневно гулять! Даже в ненастную погоду и зимой быть на воздухе не менее 3,5 - 4 часов!

К специальным закаливающим процедурам относятся общие воздушные ванны, их начинают при температуре воздуха 22⁰ продолжительностью 3-5 минут, с последующим снижением температуры до 18⁰ и увеличением продолжительности до 10-15 минут. При этом постепенно облегчается одежда ребёнка: вначале обнажают руки - заменяют рубашку с рукавами майкой. Затем снимают чулки, майку, оставляя малыша в одних трусиках.

Закаливание свежим воздухом полезно всем детям, но особенно оно важно, если ребенок ослаблен. В то же время известно, что многие родители ошибочно считают необходимым всячески оберегать от «дуновения воздуха» слабого, часто болеющего ребенка. Нередко забота о нем сводится к тому, что его как можно теплее одевают, кутают. В такой одежде ребенку жарко, она затрудняет его движения, и в результате - очередная простуда.

Свежий воздух - замечательное средство закаливания детского организма.

Закаливание водой оказывает более сильное воздействие. Поэтому начинать его желательно после короткого курса закаливания воздухом. Водные процедуры делятся на местные и общие. Наиболее доступная местная водная процедура - обливание ног. Из ковша или лейки быстро обливают нижнюю половину голени и стопы. Первоначальная температура воды - 30°. Постепенно снижая ее через 1-2 дня на 2°, доводя до 16-14°. Сразу же после процедуры ноги ребенка насухо вытирают жестким полотенцем. Закаливающий эффект усиливается, если применять контрастное обливание стоп. Для здоровых закаленных детей рекомендуется чередование воды температурой 38-18- 38-18; для ослабленных, имеющих хронические заболевания, предлагается другая схема обливания, щадящая - 38-28-38. При этом можно увеличить разницу между тепловым и холодным раздражителями: начальную температуру теплой воды 36-35° постепенно увеличивают до 40-41°, а температуру холодной воды с 24-25° снижают до 18°.

Как мы уже говорили, одно из важнейших правил закаливания - постепенность, переход от процедур, оказывающих менее сильное воздействие, к более сильным, от местных к общим. Поэтому прежде чем начать, такие процедуры, как обтирание тела, обливание, приучите ребенка ходить дома не в чулках, а в носках. Полезно, чтобы в течение 3-5 дней он на 3-4 мин. снимал обувь и ходил в носках, после этого, босиком. Через неделю продолжительность процедуры (т.е. хождение босиком) увеличивают ежедневно на 1 мин. и доводят до 15-20 мин. Общие закаливающие водные процедуры проводятся при температуре воздуха не ниже 23°. Начинать следует с обтирания тела мягкой варежкой, смоченной водой. В начале, слегка массируя, обтирают руки и ноги от пальцев вверх (по ходу движения лимфы и крови), затем грудь, живот, спину - обязательно в такой последовательности. Начальная температура воды 34-35° через 3-4 дня снижается на 2° и доводится до 22°. Для ослабленных детей начальная и конечная температура должна быть на 2-4° выше, а темп ее снижения более медленный. Обтирание делают в течение 2-х месяцев (для получения большего эффекта) а затем переходят к более сложной процедуре - к обливанию.

Продолжительность обливания постепенно увеличивается с 15 до 35 секунд. Для обливания лучше использовать лейку, подняв ее над ребенком на 6-8 см, так как, пользуясь душем, не всегда можно точно отрегулировать температуру воды.

Ваш ребенок заболел... Обязательно обратитесь к врачу, и если он сочтет возможным, не отменяйте закаливающие процедуры, лишь несколько повысьте температуру воды (на 2 - 3 по сравнению с той, которая была до заболевания).

Научите ребенка систематически полоскать рот и горло водой комнатной температуры. Это способствует закаливанию носоглотки, предупреждает разрастание миндалин и аденоидов. Кроме того, полоскание оказывает массирующее действие на слизистую оболочку полости рта, миндалин и задней стенки глотки. На каждое полоскание необходимо примерно 1,3 стакана воды.

По каким признакам определить, эффективно, ли закаливание.

Настроение - жизнерадостное, спокойное, ребенок нормально реагирует на окружающее.

Самочувствие - бодрое, ребенок всегда готов к действию,

Аппетит - хороший, активно ест все предлагаемые блюда, во время еды не отвлекается.

Сон - спокойный, глубокий, засыпает быстро (через 5-10 минут), во время сна отмечается расслабление мышц, ребенок не пробуждается от звука, света.

При изменении одного из перечисленных показателей неустойчивость настроения, подавленность, раздражительность, плаксивость, повышенная утомляемость, ухудшение аппетита, сна необходимо обратиться к врачу и по его рекомендации внести коррективы в закаливающие процедуры: сократить продолжительность, повысить температуру воды, заменить процедуру другой и т. п.

Обувь для детского сада.



УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Помните, как легко танцевала золушка в хрустальных туфельках? Удобная пара обуви и в жизни способна творить чудеса...

Вещи для детей мы выбираем с особой тщательностью, ведь хочется, чтобы кроха был одет удобно, красиво и модно, чтобы его в любой жизненной ситуации не покидало ощущение комфорта. Особенно важно быть внимательным, если речь идёт о покупке детской обуви. Ведь не случайно на Востоке говорят, что здоровье начинается со здоровых ног...

ОБУВЬ ДЛЯ ДЕТСКОГО САДА

Экономить на здоровье нельзя - эта истина общеизвестна. Поэтому, отправляя малыша в детский сад, важно купить ему такую обувь, чтобы он чувствовал себя комфортно в любой ситуации: и во время подвижных игр, и в спортивном зале, и занимаясь танцами...

Под словами «сменная обувь» мы привыкли подразумевать тапочки, хотя суть этого понятия иная - обувь, которую меняют в зависимости от рода занятий. И не исключено, что вашему малышу потребуется даже не одна, а несколько пар разной обуви. В каждом конкретном случае всё зависит от потребностей...

Чтобы детские ножки были здоровыми, обувь, в которой кроха проводит большую часть дня, должна быть:

- лёгкой (ножка не устанет);
- максимально открытой, чтобы ножка могла свободно дышать и не нарушался нормальный теплообмен;
- устойчивой, имеющей анатомическую стельку, супинатор, фиксированную прочную пятку и надёжно защищённый от ударов носок;
- подошва должна быть при известной твердости упругой и лёгкой (идеальна двухслойная подошва, верхний слой - пробка, нижний - резина).
- материал для верха обуви - по возможности натуральный (такая обувь «дышит» и хорошо поглощает влагу).

Выбирая обувь для постоянного ношения в детском саду, лучше остановите свой взгляд на сандалиях, а не на тапочках. Главное достоинство тапочек - их

невысокая стоимость, а значит, возможность менять довольно часто по мере роста ноги. Но, к сожалению, этим все плюсы исчерпываются. Тапочки, как правило, имеют форму, близкую к овалу, а детская ступня скорее напоминает веер - довольно узкая пятка, но широкая плюсневая кость и короткие пухленькие пальчики. Но особенно опасны шлёпанцы, потому что здесь к «прелестям» тапочек добавляется незафиксированная пятка, что на порядок увеличивает вероятность травм при любом неловком движении. А правильно выбранные сандалии позволяют этого избежать. Присмотритесь к модели с широким носком, анатомической стелькой и супинатором, жёсткой фиксированной пяткой, снабжённой по верхнему краю мягким валиком (он предохраняет ногу от мозолей). Не сомневайтесь, вашему малышу в них будет и удобно, и безопасно.