

Профилактика простудных заболеваний



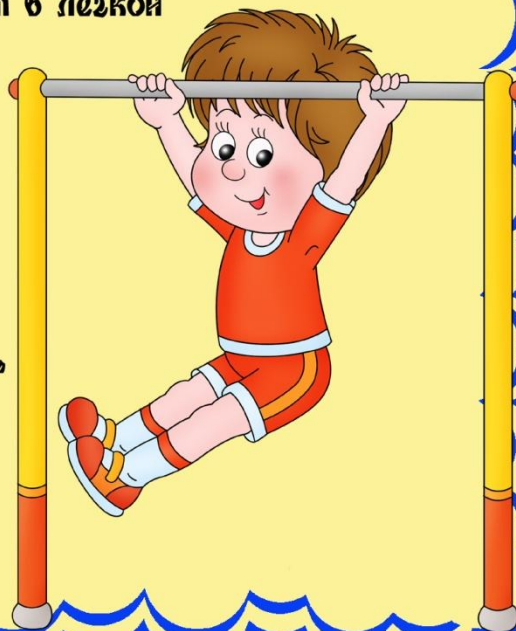
Не допускайте к ребенку лиц, заболевших простудной или другой болезнью. Будьте тверды – не допускайте их в дом и не разрешайте подходить на прогулке ближе чем на полметра. Скажите, что врач строго запретил Вам допускать к ребенку больных людей. Что касается хронического насморка или синусита, то, если человек был болен в течение 2 недель или больше, можно больше не изолировать его от ребенка. Но другие предохранительные меры остаются; мойте руки и отворачивайте лицо, делая что-либо для ребенка.

Любой член семьи, страдающий хроническим кашлем, должен обратиться к врачу и сделать рентгеноскопическое исследование грудной клетки, чтобы исключить заболевание туберкулезом. Это особенно важно, если в доме есть ребенок или грудное вскармливание. Нанимая няню или прислужку, попросите ее сделать рентгенологическое исследование грудной клетки, прежде чем она поселится в Вашем доме.

У некоторых детей после года простудные заболевания по-прежнему протекают в легкой форме. Но у большинства детей характер простудных заболеваний меняется. Вот типичная история. Двухлетний ребенок утром чувствовал себя нормально, в обед он выглядел утомленным и ел меньше обычного. После дневного сна он капризничал и мать обратила внимание, что он горячий. Мать измеряет ребенку температуру и обнаруживает, что у него 39С. К приходу врача температура поднимается до 40. У ребенка горячие щеки и тускнеют глаза, но в остальном он не кажется очень больным.

Он может отказаться от еды, но может и хорошо поесть. Врач не обнаружил ничего определенного, кроме небольшого покраснения в горле. На следующий день температура понижается, но начинается насморк и небольшой кашель. Дальше заболевание протекает в легкой форме и длится от 2 дней до 2 недель. Иногда у ребенка начинается рвота при высокой температуре. Это обычно бывает, когда мать неразумно заставляет его есть больше, чем ему хочется (всегда берите ребенка, когда он отказывается от еды). Иногда высокая температура держится в течение нескольких дней, прежде чем появятся симптомы простудного заболевания.

Вызовите врача, как только появились симптомы простудного заболевания!



Профилактика простудных заболеваний

Считается, что ребенок, страдающий рахитом (из-за недостатка витамина D), более подвержен таким простудным заболеваниям, как бронхит. Но если у ребенка нет рахита и он получает достаточно витамина D, он вряд ли будет реже простуживаться, если ему дать больше этого витамина. В питании ребенка должно быть также достаточное количество витамина C.

С возрастом ребенок будет простуживаться реже. В возрасте от 2 до 5 лет дети простуживаются чаще, болеют дольше и с осложнениями.

После 5 лет простудные заболевания бывают реже и в более легкой форме. В 9 лет ребенок болеет в 2 раза меньше, чем в 5 лет, а в 12 лет — в 2 раза меньше, чем в 9 лет. Эти цифры должны успокоить родителей, которым кажется, что их малыш постоянно болеет. Педиатры абсолютно убеждены, что некоторые дети и взрослые гораздо более подвержены простудам в состоянии нервного напряжения или если они озорны.

Еще один фактор влияет на число простудных заболеваний ребенка: количество детей, в обществе которых он проводит время, особенно в помещении. Дети, посещающие детские сады и школы, в среднем болеют довольно часто, хотя каждого ребенка с простудными симптомами немедленно изолируют. По-видимому, инфекция передается за день до появления симптомов заболевания. Иногда человек является носителем бактерий, может передать их другим, а сам не заболевает. Есть счастливые дети, которые очень редко заражаются, сколько бы народу вокруг них не болело.

Обычно, когда в семье кто-либо подвергается простудному заболеванию, маленькие дети тоже заболевают, хотя бы в легкой форме, особенно если помещение маленькое и все вынуждены находиться в одной комнате. В этом случае инфекция передается в огромных дозах не только при чиханье и кашле, но просто при дыхании. Опыты показали, что марлевая маска задерживает лишь очень незначительную часть микробов. Поэтому мать вряд ли много достигнет, нося марлевую маску и стараясь отделить детей друг от друга.



Основные симптомы простудных заболеваний

Простуду легко выявить по целому ряду симптомов: кашель, заложенность носа, боль при глотании, насморк или забитый нос, повышение температуры тела (до 38 градусов).

Обращайте внимание на все эти симптомы, кашель может быть сухой, лающий, с выделением мокроты, приступообразный. Сухой и лающий кашель признак заболевания верхних дыхательных путей (фарингит, ларингит, трахеит).

Длительный, приступообразный кашель с выделением мокроты говорит о том, что инфекция опустилась глубже и вошла во бронхи и легкие.

Кашель - естественная реакция на раздражитель, попадающий в органы дыхания. Кашлем сопровождается аллергия, выражается стресс (привычный кашель, имеющий характер нервного тика). По характеру кашля можно поставить более точный диагноз заболевшему ребенку и избавиться его от причины возникновения кашля.

Насморк тоже может носить аллергический характер, заложенность носа может быть выражением стресса (ринопатия) и быть следствием чрезмерного употребления аллопатических капель для носа.

При легкой простуде температура может повыситься резко и также резко упасть через некоторое время. Если температура не опускается ниже 37 градусов в течение нескольких дней, это серьезный повод вызвать врача.

Отсутствие насморка в начале болезни объясняется тем, что высокая температура высушивает слизь. Иногда температура держится день или два и затем снижается без всяких симптомов. Такой случай врач может назвать гриппом или инфлюэнцией. Эти два термина употребляются для названия инфекции, имеющей не местные симптомы (такие, как насморк или понос), а общие (высокая температура и общее недомогание). Иногда однодневная повышенная температура - это простудное заболевание, остановленное в самом начале. В последующие 2 дня после повышения температуры ребенок чувствует себя абсолютно нормально, а когда его выведут гулять в холодную погоду, у него неожиданно начинается насморк.

Если температура повышается не сразу, а после простудных явлений, то это обычно означает, что болезнь распространилась на другие органы. Это не обязательно бывает серьезным заболеванием, но врач должен снова осмотреть ребенка.



Профилактика простудных заболеваний

Лучший способ избежать простудных заболеваний держаться подальше от тех, кто уже заболел. Многие думают, что человек особенно подвержен простудам, когда он утомлен или когда ему холодно. Но это никогда не было доказано. Человек, привыкший к холодной погоде, вырабатывает способность сопротивляться простудам. Вот почему дети любого возраста и зимой, и летом должны пробовать на улице несколько часов и спать в прохладной комнате. Поэтому же их не следует слишком тепло одевать для прогулки и слишком тепло укрывать ночью.

В домах и квартирах, которые слишком жарко отапливаются зимой, у людей сохнет носозлотка, что понижает сопротивляемость инфекциям. Воздух в комнате при температуре 23–24°C слишком сухой. Многие тщетно пытаются увлажнить комнатный воздух, поставив кастрюли с водой на батареи. Но этот метод почти не дает эффекта.

Самый верный способ обеспечить достаточную влажность воздуха – поддерживать комнатную температуру в пределах 20–21°C. Тогда вам не придется заботиться о влажности. Купите надежный комнатный термометр (проверьте его правильность).

Забудьте себе правило смотреть на термометр несколько раз в день. Как только температура поднимется выше 20°C, выключите отопительную систему. Сначала вам это покажется лишней домашней заботой, но прожив в течение нескольких недель при температуре 20°C, вы будете неважно себя чувствовать в комнате, где жарко.

Каково влияние питания на способность организма сопротивляться простудам? Разумеется, каждый ребенок должен быть обеспечен полноценным питанием. Но никем не доказано, что ребенок, который уже получает относительно разнообразное питание, будет реже простуживаться, если в его рационе уменьшить количество одного продукта и увеличить количество другого. Ну, а витамины? Правда, что человек, почти лишенный витамина А, более подвержен простудам и другим заболеваниям. Но к детям, получающим сравнительно хорошее питание, это не относится, потому что витамин А содержится в избытке в молоке, масле, яйцах, овощах.

