

Профилактика сезонных заболеваний

Профилактика сезонных заболеваний — одна из самых насущных проблем, встающих перед родителями в осенне-весенний период. А так как именно иммунитет является главным защитным барьером ребенка от различных заболеваний, то его укрепление просто необходимо. Что же представляет собой понятие «иммунитет»? Существуют ли способы повлиять на него? Укрепление иммунитета как основное средство профилактики сезонных заболеваний у детей. Для того, чтобы организация профилактики сезонных заболеваний у детей была максимально эффективной, необходимо укрепить работу детского иммунитета. Иммунитетом называют способность организма человека противостоять воздействию внешнего агрессивного воздействия возбудителей инфекционных заболеваний. Какова же его природа и принцип работы? Иммунитет бывает двух видов: Врожденный, который начинает вырабатываться еще в утробе матери и выполняет свои функции после рождения ребенка; Приобретенный, он вырабатывается после того, как человек уже перенес заболевание. Этот иммунитет может просуществовать либо определенный срок, либо сохраниться на всю оставшуюся жизнь. Это зависит от вида заболевания и особенностей организма. Новорожденные дети на естественном вскармливании вместе с молоком получают антитела к вирусным заболеваниям, перенесенным женщиной. То есть, грудное молоко выступает в качестве системы профилактики ряда заболеваний и обеспечивает ребенку пассивный иммунитет. Это очень важный защитный механизм для здоровья малыша, на который позднее будет опираться вся работа иммунной системы. Современная педиатрия рекомендует осуществлять грудное вскармливание до трех лет, что позволит детской иммунной системе формироваться наиболее оптимально. Благодаря наличию в материнском молоке полезных веществ, в кишечнике ребенка усиливается рост полезной флоры, что укрепляет иммунитет и выступает как профилактика простудных заболеваний. Естественно, материнское молоко не гарантирует полной защиты от сезонных заболеваний, но отлаженная работа желудочно-кишечного тракта и благоприятный психологический климат в семье весьма существенно снижают риск заболеваний. Основные способы профилактики болезней в осенне-весенний период. Часто родители при малейших симптомах простуды винят во всем «плохой иммунитет» ребенка. Какие же признаки отклонений в здоровье детей действительно могут вызывать определенную тревогу родителей? По мнению врачей, если ребенок болеет вирусными инфекциями до четырех раз в год, то это вариант нормы и вмешиваться в процесс становления иммунной системы не стоит. Однако, стоит обратить более пристальное внимание на меры профилактики болезней, к которым относятся: Прогулки на свежем воздухе. Стоит активно поощрять желание ребенка чаще бывать на свежем воздухе. Ведь кроме огромной познавательной пользы и развития двигательной активности они осуществляют профилактику ряда сезонных заболеваний. Это, главным образом, очищение дыхательных путей от сухого и пыльного воздуха отапливаемых помещений. Также свежий, прохладный воздух способствует закаливанию и очищению слизистых оболочек носа и горла ребенка. Пребывание ребенка на свежем воздухе в солнечную погоду способствует образованию в его организме витамина D, который самостоятельно

не вырабатывается организмом в достаточном количестве, но имеет огромное значение для здорового роста ребенка, и с его помощью осуществляется профилактика болезней такого рода, как кариес, рахит, хрупкость костей и ослабление иммунитета. Наблюдение за эмоциональным состоянием ребенка: профилактика детских стрессов. Родители часто думают, что дети не подвержены стрессам или у них нет причин впасть в это деструктивное состояние. Психологи убеждены в том, что стресс могут испытывать даже самые маленькие дети. Симптомами являются: изменения в поведении, тревожность, слезы без причины, вредные привычки (ребенок начал грызть ногти), и решать проблему нужно незамедлительно. Ведь итогом стрессов являются частые и длительные болезни, то есть иммунная система слабеет и перестает выполнять свои функции. Важно выяснить причину такого состояния, это не всегда легко сделать, но проявление чуткости к ребенку и желание его выслушать, а также дать возможность озвучить свои эмоции вполне может пролить свет на ситуацию. Организация правильного досуга и полноценный отдых. Необходимо обеспечить такой режим дня, при котором ребенок сможет совершать с родителями ежевечерние прогулки. Насыщение крови кислородом после выхода на улицу снижает уровень адреналина и ребенок заснет намного быстрее, а сон будет значительно спокойнее. Стоит заранее планировать выходные таким образом, чтобы в их расписании присутствовали прогулки на свежем воздухе — это тоже своего рода система профилактики вирусных заболеваний. Такой досуг значительно полезнее посещения переполненных людьми и торговых центров, или сидения дома перед телевизором. Правильное питание — надежная система профилактики сезонных заболеваний. Создать надежную систему иммунитета без участия правильно подобранного и сбалансированного питания невозможно. Употребление ребенком пищи богатой витаминами — еще одна надежная система профилактики инфекционных заболеваний. Растущему детскому организму нужны абсолютно все витамины. Детям необходимо употреблять в пищу разнообразные овощи, фрукты, рыбу и мясо, ведь из них они будут получать еще и клетчатку, необходимую для поддержания микрофлоры кишечника, а также целый набор микроэлементов. Вот почему так важно обеспечить разнообразный рацион. Диетологи также настаивают на обязательном присутствии в рационе ребенка кисломолочных продуктов. Кефир, йогурт, ряженка и прочие кисломолочные продукты содержат в себе бифидо- и лактобактерии, которые являются помощниками полезной микрофлоры кишечника. Употребление в пищу этих продуктов уже само по себе является мощной профилактикой болезней, особенно в осенне-весенний сезон. Ведь состояние дисбактериоза, когда патогенная микрофлора начинает численно превалировать над полезной, неминуемо ведет к снижению защитных сил организма. Все дело в снижении активности лимфоидных клеток, которые продуцируют выработку иммуноглобулинов. А ведь это именно то средство, с помощью которого организм справляется с вирусными инфекциями. Кроме того, не стоит забывать, что некоторые витамины не могут усвоиться без правильно настроенной работы кишечника и выводятся из организма, не усваиваясь.