Профилактика простудных заболеваний у детей

профилактика простудных заболеваний (ОРВИ, ОРЗ и гриппа) у детей – задача номер один для любой мамы. Однако всякое профилактическое мероприятие следует проводить при соблюдении главного правила: ребенок должен быть здоров. Это подразумевает, что такие активные меры, как обтирания и обливания водой, хождение босиком по траве, бег, прогулки в лесу следует осуществлять, если у малыша нет насморка, кашля и температуры.

Закаливание и профилактика простудных заболеваний включает в себя задачу тренировки терморегуляторных реакций организма, укрепления дыхательной системы и активизацию защитных сил организма. В результате таких мер улучшается воздухообмен в легких, стенки бронхов становятся более эластичными, активизируются защитные силы организма, увеличивается бронхиальная проходимость.

Еще одно важное правило предупреждения воздушно-капельных заболеваний – все закаливающие меры будут эффективны при их постоянном проведении. Не стоит откладывать прогулки на свежем воздухе только на выходные: для укрепления детского организма важно ежедневно и принимать душ, и гулять на свежем воздухе.

Профилактика простудных заболеваний (ОРВИ, ОРЗ и гриппа) у детей подразумевает употребление свежих овощей и фруктов, морской рыбы, каш, орехов, чистой воды, натурального молока, чеснока, лука и шиповника. Обязательно стоит посоветоваться со специалистом на предмет употребления витаминов и микроэлементов, меда, рыбьего жира и различных иммуномодулирующих препаратов. Необходимо помнить, что иммунитет малыша – это очень тонкая система, находящаяся в стадии развития, в которую нельзя бездумно вмешиваться, поэтому иммуномодуляторы и иммунокорректоры может назначать только лечащий врач.