

Простудные заболевания у детей

Насморк, кашель, повышение температуры тела – всё это симптомы респираторных заболеваний. Многие не выясняют название определённой болезни, а объединяют все признаки в одно заболевание, которое называется простуда.

Причиной простудных заболеваний являются вирусы. Если простуда протекает в лёгкой форме, её продолжительность составляет три дня. Она сопровождается лёгкими выделениями из носа и першением в горле. Однако вирусы имеют способность снижать иммунитет и тогда начинают действовать пневмококки, стрептококки и бактерии гриппа.

Частые простудные заболевания у детей возникают в зимнее время года, а также в период межсезонья. Во время отопительного сезона, когда температура воздуха в квартире повышается, у детей сохнет носоглотка, это приводит к снижению сопротивляемости инфекциям. Необходимо поддерживать температурный режим в пределах 20-21 градусов. Резкие перепады температуры способствуют развитию вирусов на слизистой оболочке носа. Ребёнок часто болеет простудными заболеваниями в возрасте от двух до шести лет. Болезнь длится дольше и протекает с осложнениями. После шести лет, простуда возникает реже и в более лёгкой форме.

Нервное напряжение способно создать благоприятные условия для размножения бактерий, что ведёт к возникновению простудных заболеваний. Чаще всего простудными заболеваниями болеют дети, посещающие детские сады, школы, различные общественные места, так как заболевание передаётся воздушно-капельным путём. Стоит ребёнку чихнуть и бактерии попадают в дыхательные пути другого человека. Ребёнок первого года жизни болеет простудными заболеваниями редко и в лёгкой форме. Повышение температуры тела не наблюдается. Возможен небольшой кашель, чихание, выделения из носа.

В случае заболевания, родители не должны давать жаропонижающие, если температура не превысила 38 градусов. Лучшим средством считается обтирание водой с уксусом. Данный раствор поможет снизить температуру.

При кашле, необходимо дать лекарственное средство, способствующее выведению мокроты. Если состояние ребёнка не улучшается, необходимо вызвать врача для определения диагноза и назначения способа лечения.

Для того чтобы повысить сопротивляемость организма инфекциям, необходима **профилактика простудных заболеваний у детей**. Первым шагом в данном направлении будет повышение защитных свойств организма. Для этого, ребёнка нужно закалять. В городских условиях можно посещать бассейн. Плавание повысит иммунитет, способствует развитию мышечного тонуса ребёнка, улучшает работу сердечно-сосудистой системы. Для профилактики простудных заболеваний, детям необходимо давать продукты, которые способны бороться с вирусами и предотвращать развитие заболевания. К ним относятся лимоны, чеснок, шиповник.

Детям нужно рассказывать о простуде и о способах заражения. Если ребёнок будет знать, что нужно чаще мыть руки, держаться подальше от заболевшего человека. Количество простуд сократится.

Профилактика простудных заболеваний у детей до года сводится к использованию грудного молока. Его можно закапать в нос перед тем, как выйти из дома, это защитит слизистую оболочку носа от вредных бактерий. Дети старше могут использовать оксалиновую мазь.

Проводя необходимые профилактические мероприятия в период обострения заболевания можно избавить своего ребёнка от нежелательной простуды.

Источник: <http://StranaDetstva.ru>