

ОРВИ.

ВХОД ВОСПРЕЩЕН

Острые респираторные вирусные инфекции, без сомнения, одни из самых распространенных заболеваний у детей, особенно в холодное время года. ОРВИ – это не только кашель, насморк и температура, но и угроза серьезных осложнений. Именно поэтому так важно знать, как лечить и, главное, как предупредить ОРВИ у детей.



Что такое ОРВИ

Еще в древности врачи знали, что профилактика – лучшее лечение и уделяли этому аспекту медицины большое внимание. Например, древние греки полагали, что ядрышки граната, поданные к столу, помогут предупредить кашель. А египтяне верили в чудодейственную силу инжира и специальных магических рисунков. Современные люди привыкли доверять лекарственным препаратам и новейшим научным исследованиям. Но и они, как и предки, согласны с тем, что простуду лучше предупреждать, а не лечить.

ОРВИ могут быть вызваны целой группой различных вирусов. Объединяет их преимущественное поражение органов дыхания и общее ухудшение состояния, в медицине именуемое интоксикацией организма.

Безусловно, болеть всегда неприятно, тем более ОРВИ может протекать довольно непросто – с высокой температурой, сильным кашлем, заложенностью носа. На фоне всего этого нарушается носовое дыхание, а следом за ним, у ребенка ухудшается аппетит и сон. Однако основная

опасность ОРВИ заключается, все-таки, в развитии возможных осложнений: [ларингита](#) с приступами удушья, [бронхита](#), отита и т.д.

Вирусные инфекции чрезвычайно живучи и легко распространяются по воздуху. Распространению ОРВИ немало способствует скопление людей – детский сад, лагерь, общественные досуговые места, вроде театра или цирка. Все это в сумме и является причиной эпидемий, которые регистрируются ежегодно по всему миру. Очевидно, что угроза простудных заболеваний – не повод отказаться от посещения детского сада и школы. Как же сохранить здоровье при сохранении привычно активного образа жизни? Необходимо проводить своевременную профилактику простудных заболеваний! Поверьте, это эффективно.

Профилактика ОРВИ

Способов профилактики ОРВИ, на самом деле, немало. Начнем, пожалуй, с вакцинации. Ежегодно в осеннее время в нашей стране проводится массовая [вакцинация детей от гриппа](#). Делать прививку или нет – решают родители ребенка.

Важнейшим моментом в профилактике ОРВИ является гигиена. Учитывая специфику распространения простудных заболеваний, очень важно, чтобы родители с раннего возраста приучали детей тщательно мыть руки в теплой воде с мылом перед любым приемом пищи, после улицы и, тем более, после посещения мест массового скопления людей.

Здоровый образ жизни также имеет огромное значение для поддержания иммунитета ребенка и, следовательно, влияет на частоту простуд. Важно, чтобы он придерживался режима, при котором основные приемы пищи, прогулки и отход ко сну осуществляется примерно в одно и то же время.

Необходимо как можно больше времени проводить на свежем воздухе, играя в подвижные игры, бегая, катаясь на велосипеде или [на коньках](#). Помимо воздушного закаливания, которое ребенок получает на прогулках, можно укреплять его защитные силы с помощью прохладных обливаний и обтираний. При регулярном проведении закаливающих процедур можно добиться значительного снижения частоты простуд.

Не стоит забывать и о важности питания. Для укрепления иммунитета на столе ребенка ежедневно должны присутствовать свежие фрукты и овощи, особенно те, в которых содержится [витамин С](#): цитрусовые, черная и красная смородина, клюква. Важно каждый день употреблять кисломолочные продукты. Таким образом, приложив немного усилий, вполне реально помочь ребенку противостоять вирусным инфекциям, снизить частоту простуд, а то и окончательно забыть про насморк и кашель.