

«Защити своего ребенка от гриппа и острых респираторных инфекций»

Здоровый образ жизни, как основа профилактики респираторных инфекций»

Грипп и острые респираторные инфекции ежегодно занимают ведущие позиции в структуре инфекционной заболеваемости в Российской Федерации. Заболеваемость детского населения острыми респираторными инфекциями, как минимум в 3 раза выше заболеваемости совокупного населения, при этом максимальная заболеваемость наблюдается в возрастных группах 1-2 лет и 3-6 лет.

Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок болел как можно реже, но полностью обезопасить малыша от сезонных недугов не получится. Профилактика острых респираторных инфекций и гриппа у детей - задача непростая, потому что не существует «волшебной таблетки», которая уберегла бы малыша от разных вирусных заболеваний.

Без всяких сомнений, вакцинация против гриппа - это единственный надежный способ защиты ребенка от гриппа. Кроме того, у детей, вакцинированных против гриппа, в течение эпидемического сезона реже регистрируются случаи ОРВИ, вызванные другими респираторными негриппозными вирусами.

Наряду со специфической профилактикой ОРВИ, в осенне-зимний период года в эпидсезон необходимо уделять внимание и мероприятиям по неспецифической защите детей от гриппа и острых респираторных инфекций, направленным на повышение устойчивости к возбудителям инфекций: рациональному питанию, режиму труда и отдыха, контролю хронических заболеваний, соблюдению правил личной гигиены, закаливанию.

Понятие «здоровый образ жизни» включает в себя здоровое (оптимальное) питание, достаточную физическую активность (в зависимости от возраста и состояния здоровья) и отсутствие поведенческих факторов риска (курения и пр.). Установлено, что формирование навыков здорового образа жизни у детей происходит в первую очередь под влиянием ближайшего семейного окружения.

Итак, основными мероприятиями, повышающими устойчивость организма к возбудителям острых респираторных инфекций и способствующими сохранению и укреплению здоровья человека любого возраста являются:

- оптимальный режим труда и отдыха, предусматривающий достаточное время для сна, трудовой деятельности, отдыха и приема пищи; детям любого возраста рекомендуются ежедневные прогулки на свежем воздухе; во время которых важно правильно одевать ребенка - в одежду, которая не сковывает движения, исключает перегрев и переохлаждение;
- правильное, сбалансированное и качественное питание, которое обеспечивает нормальное развитие и жизнедеятельность ребенка; рекомендуется давать детям продукты, содержащие антиоксиданты, витамины, микроэлементы (с учетом индивидуальной переносимости);
- соблюдение правил рационального потребления питьевой воды хорошего качества: родители должны поощрять употребление ребенком достаточного количества жидкости гарантированного качества;
- двигательная активность: детям рекомендуются регулярные физические упражнения, занятия спортом, тренировки, которые способствуют укреплению иммунной системы ребенка;
- закаливание организма: для детского населения выполнимыми и наиболее результативными с точки зрения профилактики ОРВИ будут солнечные ванны и водные процедуры, а начать закаливание можно с простого обтирания. Закаливание организма не только повышает устойчивость к респираторным инфекциям (через иммунную систему и системы адаптации, вне зависимости от конкретного возбудителя), но и способствует общему оздоровлению организма, более быстрому психофизическому развитию детей.

Следует отметить, что начало проведения закалывающих процедур нецелесообразно предпринимать в периоды подъема респираторных инфекций и во время болезни;

- соблюдение правил личной гигиены: мытье рук является важным и эффективным способом предотвращения распространения инфекции, в том числе вирусов; необходимо научить детей мыть руки с мылом до и после еды, а также после кашля и чихания;
- психогигиена - умение управлять своими эмоциями; люди, которые испытывают стресс, как правило, имеют ослабленный иммунитет, поэтому чаще болеют инфекционными заболеваниями с осложнениями;
- исключение вредных привычек (курение, употребление алкоголя, наркотических средств, психотропных препаратов): вредные привычки становятся причиной многих серьезных заболеваний и способствуют возникновению заболеваний респираторного тракта;
- рациональное применение медикаментозных средств для лечения различных заболеваний – лекарственные препараты использовать только по назначению врача!

Уважаемые родители, помните! Активное вовлечение своего ребенка с раннего детства в мероприятия по поддержанию здорового образа жизни позволит обеспечить подрастающее поколение необходимым количеством энергии, пищевых и биологически активных веществ, что повысит адаптационный потенциал и укрепит здоровье детей!