

ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ РЕБЕНКА – ДИСПОЗИЦИОННАЯ ПРОФИЛАКТИКА

НЕСПЕЦИФИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА

К методам неспецифической профилактики, одного из видов диспозиционной профилактики, относятся:

- полноценное питание;
- соблюдение режима дня;
- закаливание;
- занятия физкультурой и спортом;
- витамиотерапия.

Полноценное питание.

Питание детей должно быть полноценным по своему составу, соответствовать возрасту ребенка, содержать необходимые микроэлементы и витамины. В рацион питания детей следует включать обязательно кисломолочные продукты, которые способствуют нормализации микрофлоры кишечника, ведь дисбактериоз является фактором, нарушающим нормальную работу иммунной системы.

Закаливание

Повысить устойчивость детского организма к инфекции можно с помощью закаливания – использования воздействия факторов природы (солнца, воздуха и воды).

Эффективным закаливание будет при соблюдении ряда правил:

- закаливающие процедуры должны проводиться регулярно в любое время года;
- время закаливания следует постепенно увеличивать;
- закаливающие процедуры следует проводить с учетом индивидуальных и возрастных особенностей ребенка;
- продолжительность процедуры не должна быть более 20 мин.;
- закаливающие процедуры должны вызывать у детей положительные эмоции.

К закаливающим процедурам относятся:

- воздушные ванны;
- солнечные ванны;
- водные процедуры (начинать следует с обтирания, а затем постепенно переходить к обливанию и купанию).

Воздушные ванны начинают проводить ребенку с первых дней жизни, оставляя его без одежды на несколько минут при каждом переодевании и постепенно увеличивая время процедуры. Воздушные процедуры – самый легкий вид закаливания. Основой закаливания при этом является свежий воздух, он повышает иммунитет, и аппетит, стимулирует обменные процессы и улучшает сон.

Прогулки ребенка на свежем воздухе должны длиться до 3-4 ч. ежедневно.

Вода является более сильным раздражителем для организма, чем воздух. Воздействие воды при температуре 26° С равно действию воздуха при температуре 5° С. Лучше всего начинать закаливание водой летом.

Водные процедуры следует начинать с подошвенной области ножек малыша в виде топтания в тазу с водой, охлажденной до 35° С. Длительность процедуры увеличивают, начиная с 20 секунд, и прибавляя по 20 секунд ежедневно.

Затем постепенно можно переходить на обливание стоп, потом конечностей в целом и туловища. При переходе на обливание температуру воды снижают постепенно на 1°С в 3 дня.

Возможность проведения контрастного обливания следует обсудить с педиатром. При контрастном обливании процедуру заканчивают холодной водой, а у ослабленных деток – горячей.

После перенесенной болезни закаливающие процедуры возобновляют через 1-4 недели (в зависимости от степени тяжести заболевания), но доза раздражающего действия должна быть уменьшена до начальной.

Летом очень полезным для детей будет хождение босиком по траве, песку. Разумеется, закаливание не дает гарантии, что ребенок не заболеет ОРВИ или гриппом. Но, если он и заболеет, то болезнь будет протекать в легкой форме.

В настоящее время эффективным и самым безопасным методом профилактики ОРЗ и ОРВИ является особый вид закаливания верхних дыхательных путей – **криозакаливание**. Процедура заключается в орошении глотки и носа парами жидкого азота. Врач через тоненькую трубочку подает несколько раз холодный пар (его температура -195°C).

Процедура бескровная, безболезненная, не повреждающая окружающие ткани. Криозакаливание повышает сопротивляемость слизистых болезнетворным микроорганизмам, активизирует местный иммунитет. Эту процедуру рекомендуют проводить даже маленьким детям, иммунная система которых еще не полностью сформирована.

Дети после этой процедуры практически не болеют, а если изредка и заболевают, то в легкой форме. Обычно в первый год криозакаливание проводят 1 раз в квартал, а в дальнейшем – весной и осенью (то есть 2 раза в год). Болезненным и ослабленным детям проводят вначале 3 процедуры ежемесячно, а затем 1 раз в полгода.

Витаминотерапия

Для профилактики вирусных инфекций нужны витамины. В зимне-весенний период недостаток витаминов в продуктах питания восполняется приемом витаминных комплексов.

Особое значение для повышения устойчивости к простудным заболеваниям имеет аскорбиновая кислота. По рекомендации ВОЗ суточная допустимая доза витамина С равна 2,5 мг/кг веса ребенка.

Аскорбиновая кислота содержится в свежих фруктах и овощах, их следует включать в рацион детей. Природные источники витамина С: картофель, помидоры, сладкий перец, сырая и квашеная капуста, зеленый

горошек, шиповник, цитрусовые, черная смородина, рябина, яблоки, клубника, дыня.

Экзотические фрукты также богаты витамином С (киви, гуава, папайя, лайм, манго и др.). Но специалисты рекомендуют давать детям продукты, привычные и характерные для местности, в которой проживает семья.

Из продуктов животного происхождения витамин С содержится только в печени.

В настоящее время нашли широкое применение витаминно-минеральные комплексы. Родителям следует помнить, что поливитаминные препараты детям следует давать только в формах, выпускаемых для детей, ибо гипervитаминозы представляют не меньшую опасность, чем гиповитаминозы.

Специфическая профилактика

При попадании вируса в организм только состояние иммунной системы определяет, сможет ли малыш не заболеть.

Повысить устойчивость организма к попавшим в него вирусам можно и нужно. Этого можно добиться несколькими путями:

- активация местного иммунитета;
- формирование специфического иммунитета путем вакцинации;
- использование иммуномодуляторов.