



Острые респираторные вирусные инфекции.

Острые респираторные вирусные инфекции - наиболее частые заболевания у детей и иметь представление о них для родителей очень важно. При этих заболеваниях поражаются органы дыхания, поэтому они и называются респираторными. Виновниками острых респираторных вирусных инфекций могут стать более трехсот разновидностей вирусов и бактерий. Наиболее часто причиной заболеваний являются вирусы гриппа, парагриппа, аденовирусы, риновирусы, респираторно-синцитиальные вирусы. Наиболее часто «простудные» заболевания отмечаются у детей со сниженным или ослабленным иммунитетом, а также у имеющих многочисленные контакты в детских дошкольных учреждениях и школах. Маленький ребенок легко может заболеть при встрече с возбудителем, к которому у него нет иммунитета.

Источником инфекции являются больные и носители вируса. Передается заболевание воздушно-капельным путем, однако заразиться можно и через предметы и вещи, находившиеся в пользовании больного, например через полотенце и носовые платки. Восприимчивость к инфекции высока и зависит от состояния иммунитета человека. Возможно и повторное заболевание, что особенно часто отмечается у ослабленных детей. Продолжительность болезни зависит от тяжести заболевания, типа вируса, наличия или отсутствия осложнений.

Специфическая профилактика. Об угрозе гриппа знает каждый, предотвратить заболевание гриппом, особенно ребенка - первоочередная забота, как родителей, так и педиатров.

В настоящее время в России зарегистрированы и разрешены к применению различные препараты живых и инактивированных гриппозных вакцин. Для детей рекомендуется применять инактивированные вакцины, которые

представляют собой высокоочищенные иммунизирующие антигены вирусов гриппа типов А и В. Вакцины нового поколения содержат лишь убитые, разрушенные вирусы гриппа, в результате специальной обработки удалены частицы вируса, вызывающие побочные реакции, и сохранены главные компоненты, которые обеспечивают длительную защиту от разных вариантов вируса гриппа. Это позволило существенно уменьшить частоту нежелательных реакций при сохранении высокой эффективности вакцинации. Вакцины нового поколения разрешено применять как у взрослых, так и у детей.

Общие рекомендации

В период эпидемии рекомендуется использовать лейкоцитарный интерферон альфа, одним из таких препаратов является гриппферон. Он выпускается в виде капель, и безопасен для использования у детей и беременных женщин.

В периоды обострения инфекционных заболеваний, следует ограничить посещение мест большого скопления людей. Для детей, рекомендуется:, ограничить общение с уже заболевшими людьми, постараться избегать массовых праздничных мероприятий.

Рекомендуется повышать сопротивляемость организма с помощью закаливающих процедур и применением средств стимуляции иммунитета, таких как: Арбидол, Рибомунил, Лизобакт и пр. В случае болезни, изолировать заболевшего ОРВИ, чтобы предупредить дальнейшее распространение заболевания (это касается дошкольных и общеобразовательных учреждений).

Профилактика ОРВИ у детей в ДОУ и домашних условиях



- ежедневная влажная уборка, поможет сократить риск возникновения простудных заболеваний;
- использование очистителей воздуха и ионизаторов в помещении;
- рациональное питание и соблюдение правильного распорядка дня;
- применение поливитаминных препаратов: Гексавит, Ревит, Компливит, Центрум, и пр. Перед применением стоит проконсультироваться с врачом, и учитывать возрастную дозировку;
- проведение точечного и общего массажа рефлексогенных зон;
- в период подъема заболеваемости закладывание оксолиновой мази в носовые ходы;
- закаливание детей
- занятия дыхательной гимнастикой, *предупреждают простудные заболевания.*

1 УПРАЖНЕНИЯ «ЛОШАДКА»

- 1 – ПОДНЯТЬ КОНЧИК ЯЗЫКА К НЁБУ;
- 2 – С СИЛОЙ ОПУСТИТЬ ЕГО; «ЦОКАТЬ» С ОТКРЫТЫМ РТОМ 12-15 РАЗ.

2 УПРАЖНЕНИЕ «КОЛЬЦО»

КОНЧИКОМ ЯЗЫКА СТАРАТЬСЯ ДОСТАТЬ ЯЗЫЧОК В ГЛОТКЕ 8-12 РАЗ.

3 УПРАЖНЕНИЕ «ВОРОНА»

ПРОИЗНЕСТИ 3-4 РАЗА СЛОВО «КАР» С ОТКРЫТЫМ РТОМ, ЗАТЕМ ТО ЖЕ – С ЗАКРЫТЫМ.

4 УПРАЖНЕНИЕ

И.П. – СТОЯ, НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, РУКИ В СТОРОНЫ, МАКСИМАЛЬНО ОТВЕДЕНА НАЗАД, ЛАДОНИ ВПЕРЕД, ПАЛЬЦЫ РАЗВЕДЕНА;

1 – БЫСТРО ОБХВАТИТЬ СЕБЯ РУКАМИ (ЛОКТИ ВПЕРЕДИ НА ЛИНИИ ПОДБОРОДКА) С ХЛЕСТОМ КИСТЯМИ ПО ЛОПАТКАМИ – ГРОМКИЙ, РЕЗКИЙ ВЫДОХ;

2 – СПОКОЙНО ВЕРНУТЬСЯ В И.П., ВДОХ.

5 УПРАЖНЕНИЕ

И.П. – СТОЯ, НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, ПРОГИБАЯСЬ, РУКИ ПОДНЯТЬ ВВЕРХ-НАЗАД, ПАЛЬЦЫ В ЗАМОК, ВДОХ;

1 – НАКЛОНИТЬСЯ ВПЕРЕД – ВНИЗ («РУБКА ДРОВ»), СИЛЬНЫЙ ВЫДОХ;

2-3 – ПЛАВНО ВЕРНУТЬСЯ В И.П., ВДОХ.

6 УПРАЖНЕНИЕ

И.П. – СТОЯ, СЛЕГКА НАКЛОНИВШИСЬ ВПЕРЕД, НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, ПРАВАЯ РУКА ВПЕРЕД-ВВЕРХ, КИСТЬ СЖАТА ЛОПАТОЧКОЙ, ЛЕВАЯ РУКА НАЗАД-ВНИЗ, КИСТЬ РАССЛАБЛЕНА, ВДОХ;

1 – 2 - ЧЕТЫРЕ БЫСТРЫХ КРУГОВЫХ ДВИЖЕНИЯ РУКАМИ, КАК ПРИ ПЛАВАНИИ СТИЛЕМ КРОЛЬ НА ГРУДИ – ВЫДОХ С НАПРЯЖЕНИЕМ;

3 - 4 – ДВА МЕДЛЕННЫХ КРУГОВЫХ ДВИЖЕНИЯ РУКАМИ, ВДОХ.

7 УПРАЖНЕНИЯ

И.П. – НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, ПРАВАЯ РУКА ВВЕРХУ, ЛАДОНЬ ПОВЕРНУТА ВПРАВО КАК ДЛЯ ГРЕБКА, ЛЕВАЯ РУКА ВНИЗУ, РАССЛАБЛЕНА И ПОВЕРНУТА ЛАДОНЬЮ НАЗАД, ВДОХ;

1 -3 – ТРИ КРУГОВЫХ ДВИЖЕНИЯ РУКАМИ, КАК ПРИ ПЛАВАНИИ КРОЛЬ НА СПИНЕ, ВЫПОЛНЯЯ ПОВОРОТЫ ТУЛОВИЩА ВСЛЕД ЗА ДВИЖЕНИЕМ «ГРЕБУЩЕЙ» РУКОЙ, МОЩНЫЙ ВЫДОХ.

4 – ВЕРНУТЬСЯ В И.П., ВЫДОХ.

8 УПРАЖНЕНИЕ

И.П. – УПОР ЛЕЖА (НА РУКАХ);

1 – РЕЗКИМ ДВИЖЕНИЕМ ПОДТЯНУТЬ КОЛЕНИ К РУКАМ, ГОЛОВА ОПУЩЕНА, ВЫДОХ;

2 – И.П., ВДОХ.

9 УПРАЖНЕНИЕ

И.П. – СТОЯ ЛЕВЫМ БОКОМ К ОПОРЕ , ПРАВАЯ НОГА СЗАДИ НА НОСКЕ СОГНУТА В КОЛЕНЕ, ЛЕВАЯ РУКА ДЕРЖИТЬСЯ ЗА ОПОРУ;

1 – РЕЗКИЙ МАХ ПРАВОЙ РАССЛАБЛЕННОЙ НОГОЙ ВПЕРЕД – ВВЕРХ ДО КАСАНИЯ БЕДРОМ ГРУДИ, ВДОХ;

2 – РЕЗКИЙ МАХ НОГИ НАЗАД, ВЫДОХ;

3 – 4 – ТО ЖЕ, НО СТОЯ ДРУГИМ БОКОМ К ОПОРЕ.

10 УПРАЖНЕНИЕ

И.П. – СТОЯ, ПОЛОЖИТЬ РУКИ НА ЖИВОТ;

1 – ВДОХ, МАКСИМАЛЬНО ВЫПЯЧИВАЯ ЖИВОТ;

2 – 4 – МОЩНЫЙ ГЛУБОКИЙ ВЫДОХ, РЕЗКО ВТЯГИВАЯ ЖИВОТ;

(УПРАЖНЕНИЕ МОЖНО ВЫПОЛНЯТЬ, ЛЕЖА НЕ СПИНЕ.)

КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ ПОВТОРЯТЬ НЕ МЕНЕЕ 8-12 РАЗ

Острое или хроническое воспаление лимфоидной ткани и слизистой оболочки глотки возникает при фарингите

Причины фарингита

Первая причина фарингита – это загрязненный или холодный воздух;

Раздражающее действие химических веществ;

Общее и местное переохлаждение (холодное питье, мороженое).

Может быть спровоцирован микробами (пневмококки, стафилококки) и вирусами.

Профилактика



Чтобы ваш малыш не болел, проводите закаливающие процедуры, соблюдайте правила гигиены в быту. Старайтесь не переохлаждать ребенка на прогулках. В питание включайте больше фруктов, соков, овощей. Занятия спортом тоже помогут укрепить организм вашего чада. Весной и осенью можно проводить полоскание горла отварами трав (шалфея, ромашки, мяты, крапивы).

Профилактика отита

Зачастую родители не отдают должное внимание лечению респираторных заболеваний с насморком, считая что через 5-7 дней борьбы организма с хворью, болезнь сама отступит. Именно это халатное отношение к здоровью своего чада чаще всего и приводит к такому заболеванию как отит. Сегодня я бы хотела Вам рассказать о том, что такое профилактика отита у детей и как ее осуществлять. Отит- это воспаление уха.

- В первую очередь, если Ваш ребенок предрасположен к возникновению отита при ОРЗ, в обязательном порядке необходимо принимать антисептические антибиотики, которые позволят предостеречь от заболевания. В случае, если у ребенка появился насморк обязательно проводить гигиену носа и лечить ринит, в результате чего давление на среднее ухо понизится.

- В летний период, когда острые респираторные заболевания не актуальны и в полном разгаре купание на водоемах, тщательное внимание обращайтесь на то, чтобы после купания в ушках ребенка не оставалась вода, так как она способна спровоцировать развитие заболевания — для таких случаев имеются специальные антисептические капли.

- Также стоит Вам напомнить о том, что когда Вы пытаетесь почистить уши ребенка, не нужно в них «пихать» различные приспособления — сера убирается только с наружной стороны ушей чисто в косметических целях.