

Профилактика простудных заболеваний.

Возбудители всех простудных заболеваний – вирусы и микробы.

Провоцирующим фактором заболеваний является переохлаждение, контакт с больным и ослабленный иммунитет.

К простудным заболеваниям относятся: ОРЗ, грипп, ангина, ринофарингиты, отиты, бронхиты и др.. У детей, особенно раннего возраста, незрелый иммунитет, т.е. он обладает недостаточными и неполными средствами защиты от вирусных и микробных инфекций. Часто у детей увеличенные, рыхлые небные миндалины, в которых гнездятся и хорошо размножаются микробы, вызывая то или иное заболевание, особенно когда ребенок попадает в условия, неблагоприятные для организма.

Возможность чаще заболеть простудными заболеваниями возникает у детей, страдающими аденоидами, так как они дышат открытым ртом и воздух попадает в дыхательные пути холодным и со всеми примесями. При дыхании через нос все оседает на ресничках слизистой носовых ходов.

Меры профилактики простудных заболеваний:

- систематическое закаливание детского организма (специальные и неспецифические методы).

Воздушные и водные процедуры, УФО, плавание, гимнастика, сауна, массаж.

Температурный режим помещений (частое проветривание), прогулки на свежем воздухе, рациональная одежда, гигиенические навыки.

- своевременная санация хронических очагов инфекции у детей и родителей:
хронические тонзиллиты, отиты, аденоиды.
Хронические бронхиты.
Кариозные зубы.
- проведение курсами (весна, осень) общеукрепляющего лечения ослабленным и часто болеющим детям (закапывание в нос интерферона, поливитамины, аскорбиновая кислота, настойка Лезеи, прополиса и т.д.)
- исключать контакты с больными.
- К заболевшему ребенку вызвать врача на дом, ношение маски, кварцевание помещения, где находится больной.

Совет:

При насморке полость носа промыть настоем лука и сахара: 3 столовых ложки нарезанного лука залить 50,0 теплой воды, добавить 1 чайную ложку сахара, настоять 30 минут. Закапывать в нос по 3-4- капли 3-4- раза в день.

МАССАЖ ТОЧЕК.

ПРОФИЛАКТИКА ОРЗ.

Указательным или средним пальцем воздействовать на зону, производя круговые движения то по часовой стрелке, то против 9-10 раз в одну, потом в другую сторону. Но прежде, чем начать вращение, надо ощутимо надавить на зону. Массаж проводится в последовательности, соответственно обозначенной на схеме нумерации. При воздействии на зону 2 и 3 давление минимальное и легкий массаж. Длительность массажа 3-5 мин. В проф. целях массаж проводят 3-5 раз в день.

