

Профилактика ОРВИ

Так уж повелось, что снижение температуры воздуха у нас непременно ассоциируется с приходом гриппа. Лишь только появился кашель, насморк или поднялась температура, многие начинают утверждать, что заболели гриппом, совершенно забывая о том, что само переохлаждение способствует снижению защитных сил организма к ОРВИ.

Сейчас уже известно, что эту группу инфекций вызывает более 200 различных вирусов. Среди них самые частые наши гости - аденовирусная и риновирусная инфекции. Но никак не грипп. Именно они одолевали детвору в период похолодания и дни каникул, когда дети посещали утренники, гулянья на площади. Тем более, что большинство родителей, уходя на работу, вынуждены на весь день предоставлять своим чадам полную свободу. Где уж тут хорошенько одеться и застегнуться - скорей бы к друзьям на улицу.

Что же можете сделать вы для себя и своих детей, чтобы оставаться здоровыми?

Даже сейчас можно проводить закаливание. Сон при открытой форточке, обязательная утренняя зарядка, умывание и обтирание водой комнатной температуры - это же совсем не сложно! А прогулки - они просто необходимы! И не менее 3-4 часов в день. Естественно в удобной и свободной одежде по сезону. Если же ребенок замерз или промочил ноги, его следует сразу согреть теплой ванной, горячим чаем или молоком, переодеть в сухое белье.

В качестве закаливания можно проводить контрастное обливание стоп, конечно же, если в квартире плюсовая температура. Схема обливания стоп для здоровых детей школьного возраста - 38-18-38°-18°, для ослабленных, часто болеющих: 38°-28°-38°. Научите детвору шутливому массажу ушных раковин. На них расположены точки, воздействие на которые способствует укреплению здоровья, закаливанию верхних дыхательных путей. Оттягивание и растирание мочек ушей (5-6 раз), загибание ушных раковин вперед с резким опусканием со звуком хлопка; массаж по 30 секунд середины ладоней.

Уже сейчас следует начать применять витамины А, С, Е, группы В или поливитамины с комплексом микроэлементов (Макровит, Дуовит, Пиковит, Центрум, Санасол), гомеопатические гранулы "Богатырь", "Эхинацея", экстракты элеутерококка, лимонника, аралии; препараты из сырья морского происхождения (ламинарии, зостеры, кукумарии, мидии, кальмара), рыбий жир.

Для всей семьи можно готовить душистые чаи из мяты, ромашки, шалфея, шиповника, рябины, клюквы, калины, брусники, жимолости, листа малины. Повышают иммунитет орехи грецкие, кедровые, маньчжурские. Если нет аллергии к меду, очень хорошо добавлять его в отвары трав или в чай. Заметьте, для повышения иммунитета лучше темные сорта, а уже для лечения - светлые.

Есть замечательные схемы укрепления иммунитета. И надо сказать, даже часто болеющие дети, ежемесячно "отправляющие" своих родителей на больничный лист, после этой схемы снимались с диспансерного учета, так как простуды их беспокоили не чаще 1 раза в год. И так.

Комплекс 1 (в продолжение к разговору о меде). К 500,0 меда добавьте мелко нарезанные ядра 10 грецких орехов и измельченный на терке 1 лимон с кожурой. Оставьте в темном месте на 1 неделю и затем используйте в зависимости от возраста по 1 чайной (десертной или столовой) ложке 2-3 раза в день.

Комплекс 2 (не менее вкусный). Разотрите в однородную массу деревянной или пластиковой ложкой курагу, инжир, изюм, взятые по 200,0 и 20 ядер грецких орехов. Есть эту смесь следует по щепотке в день, а не сразу все!

Комплекс 3 (самый длительный, но не сладкий). Выполнять его надо в течение трех месяцев. В горячий отвар шиповника добавляйте настойку элеутерококка из расчета: 1 капля на 1 год жизни (взрослым не более 20-30 капель) в один прием. Первый месяц следует принимать 3 раза в день, второй месяц - 2 раза, третий месяц - 1 раз в день.

Как видите, схема состоит из 3 комплексов. Какой из них будет первым, - большого значения не имеет. Главное запомните: настойку элеутерококка надо успеть принять в холодное время года — не оставлять до лета.

ПРОФИЛАКТИКА ОСЛОЖНЕНИЙ ГРИППА

Каждый год с тревогой мы ожидаем прихода гриппа. И это не без оснований. Дело в том, что нередко грипп сопровождается осложнениями, одним из которых является пневмония.

В возникновении пневмоний особое значение имеет смешанная вирусобактериальная ассоциация. Нередко ОРВИ, грипп осложняются пневмонией.

Возбудители болезни проникают в легочную ткань из верхних дыхательных путей, бронхов, заносятся током крови, по лимфатическим путям.

Важную роль играют нарушения защитных механизмов бронхолегочной системы и состояние иммунитета организма.

Для развития пневмоний характерны: острое начало, с повышением температуры тела до 38-39 и даже 41°C, кашель, усиливающийся и меняющийся с сухого на влажный с отхождением слизисто-гнойной, гнойной мокроты, боли в грудной клетке при кашле и входе. Происходит затруднение дыхания, проявляющееся одышкой. Без надлежащего своевременного лечения состояние неуклонно ухудшается, что может привести к быстрому смертельному исходу.

Частота вирусно-бактериальных пневмоний значительно возрастает в период повышенной заболеваемости гриппом.

Одним из основополагающих факторов сохранения и укрепления здоровья, мерой профилактики пневмоний является здоровый образ жизни. Его составляющие: рациональное питание, двигательная активность, отказ от вредных привычек, сохранение нормальной массы тела сообразно пола и возраста, разнообразные виды закаливания организма, вакцинопрофилактика. Важным также является ежегодный профилактический медицинский осмотр с проведением флюорографии грудной клетки.

Рациональное питание - это разнообразное сбалансированное, обогащенное белками и витаминами, биологически активными веществами. В рацион питания должны входить фрукты, овощи, соки, ягоды, травы, мясо-молочная продукция с низким процентом жирности, морепродукты.

Двигательная активность включает массаж и самомассаж, утреннюю гимнастику, занятия различными видами спорта, ходьбу и подвижные игры на свежем воздухе.

Закаливающие процедуры: воздушные и солнечные ванны, водные процедуры (обливание ног и рук, влажные обтирания, душ обычный и контрастный, купание, плавание).

Отказ от вредных привычек и, прежде всего от курения - мощный фактор укрепления здоровья и предупреждение заболеваний.

Специфическая профилактика:

- вакцинация против пневмококковой инфекции (особенно она необходима детям, начиная с 2-месячного возраста; лицам старше 65 лет; лицам, страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной систем; сахарным диабетом; циррозом печени; некоторыми злокачественными новообразованиями; лейкемией; ВИЧ-инфекцией; хронической почечной недостаточностью; часто и длительно болеющим ОРВИ; после перенесенных тяжелых операций. Кроме того прививки против пневмококковой инфекции могут сделать все, желающие снизить риск развития пневмонии;

- вакцинация против гемофильной инфекции внесена в Национальный календарь профилактических прививок и ей в обязательном порядке подлежат дети, начиная с 3-х месячного возраста. Это связано с тем, что инфекция вызывает крайне тяжелые поражения органов дыхания и центральной нервной системы, плохо поддающиеся лечению;

- вакцинация против гриппа также включена в Календарь прививок. Ей подлежат дети, начиная с 6-месячного возраста, подростки, взрослые всех возрастных категорий для избежания тяжелых осложнений, вызванных вирусами гриппа и развития микст-инфекции (смешанной).

Помните! Ничто так высоко не ценится и дорого не стоит, как здоровье. И только от самого человека зависит, будет ли он здоров или его сломят болезни.