

Консультация для родителей

Тема: «Как предупредить болезнь ребёнка»

Многие родители считают, что ребёнок должен обязательно перенести некоторые болезни. Им даже кажется, что чем раньше он заболит, тем легче будет протекать болезнь. Это далеко от истины! Ведь любая болезнь ослабляет детский организм, является помехой в его развитии и затрудняет воспитание ребёнка.

Некоторые болезни можно предотвратить. В этом нет ничего сложного. Все меры предупреждения болезней просты и доступны каждой семье. Соблюдение гигиенических правил, режима, полноценное питание, разумное закаливание, систематические физические упражнения, занятия спортом, своевременные профилактические прививки и ограничение возможного контакта с инфекционными больными – вот почти полный арсенал средств, обеспечивающих здоровье и правильное развитие ребёнка.

ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ. Известно, что уже новорожденный ребёнок отвечает врождёнными приспособительными реакциями на воздействие факторов окружающей среды. Внутриутробный период развития характеризуется постоянством внутренней среды организма ребёнка, которая регулируется преимущественно организмом матери. После рождения регуляторная функция полностью осуществляется самостоятельно.

Учитывая эти обстоятельства, необходимо с первых дней жизни младенца активно, а главное сознательно расширять и совершенствовать регуляторные механизмы по отношению к таким факторам, как холод, тепло, влажность, колебания атмосферного давления.

Научные исследования и врачебные наблюдения показали, что естественные факторы – температура воздуха, вода, солнечное излучение могут быть использованы для повышения защитных сил организма.

Закаливание является надёжным средством профилактики простудных заболеваний. Применять его можно в любое время года, однако лучше начинать в летний период и продолжать систематически в течении всего последующего времени. Невозможно закалить организм за несколько дней. Закаливание надо проводить длительно с большой настойчивостью и терпением. Основными принципами системы закаливания являются регулярность, постепенность, строгая индивидуальность, при этом особая осторожность и внимание необходимы в отношении к физически ослабленным детям. Поэтому прежде чем начать систематическое закаливание, нужно правильно оценить индивидуальные особенности и возможности ребёнка. Сделать это может только врач.

Приступая к закаливанию, следует помнить и строго выполнять гигиенические требования не только в отношении ухода за ребёнком, но и помещения, где он

находится. Осенью и зимой надо многократно, не менее чем по 10-15 минут проветривать комнату, а в период, когда ребёнок находится на прогулке, хорошо провести сквозное проветривание. Непосредственно перед сном следует на 5-7 минут открывать форточку. Уборка детской комнаты должна проводиться влажным способом. Категорически запрещается курить в помещении, где находится ребёнок.

Нужно стремиться к тому, чтобы не зависимо от погодных условий ребёнок как можно больше времени проводил на свежем воздухе. Места для прогулок должны быть по возможности защищёнными от ветра, поскольку известно, что движение воздуха усиливает теплоотдачу и содействует переохлаждению. А сильный ветер затрудняет дыхание.

Небольшой насморк при нормальной температуре тела не является противопоказанием к прогулке на свежем воздухе. Такому малышу перед выходом на улицу следует прочистить нос ватным фитильком, чтобы он свободно дышал.

В тёплое время года ребёнок большую часть дня должен проводить вне помещения. Очень полезен сон на свежем воздухе. Дети быстро засыпают, сон у них обычно ровный и спокойный, дыхание более глубокое, что способствует улучшению газообмена и обмена веществ. Просыпаются дети бодрыми и весёлыми. Одевать детей следует по сезону. Учитывая, что детям свойственна подвижность, не следует кутать их, особенно необходимо соблюдение гигиенических требований к одежде при закаливании. Одежда должна быть лёгкой, гигроскопичной, из натуральных тканей и материалов, в зависимости от сезона трёх-, четырёхслойной. Излишне тепло одетому ребёнку трудно двигаться, он быстрее перегревается и устаёт. Перегревание ещё более вредно для здоровья, чем охлаждение, поскольку специальными исследованиями доказано, что организм ребёнка лучше адаптируется и переносит низкие температуры, чем высокие. Учитывая это, родители должны помнить, что несоответствие одежды ребёнка в сочетании с несовершенной терморегуляцией может приводить как к переохлаждению, так и к перегреванию. И то, и другое вредно для ребёнка и предрасполагает к заболеваниям.

ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ. Воздушные ванны являются первым мягким и эффективным средством закаливания. Смена пелёнок, пеленание, раздевание малыша перед купанием- это и есть первые воздушные ванны.

Ослабленных или непривычных к прохладному воздуху детей, раздевать следует постепенно: вначале оголяют руки и ноги, затем раздевают до пояса и, наконец, оставляют ребёнка совсем раздетым.

Противопоказаны воздушные ванны лихорадящим и резко ослабленным детям. В летнее время, в тёплый безветренный день легко возбудимым детям

непродолжительные (до 10 мин) воздушные ванны показаны в так называемой кружевной тени деревьев. Они оказывают успокаивающее и тонизирующее действие. Воздушные ванны должны проводиться 2 раза в день. Наиболее благоприятное время для их выполнения летом от 8 до 18 ч. Их полезно сочетать с водными процедурами, при этом оптимальным временем для их проведения является вторая половина дня, после сна.

СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ. Солнечные ванны - мощное средство укрепления организма ребёнка. Биологические свойства солнечной энергии в настоящее время изучены довольно подробно. Показано, что ультрафиолетовая часть спектра солнечного излучения оказывает стимулирующее действие на целый ряд важных функций детского организма. В результате правильно дозированного ультрафиолетового излучения улучшается качественный состав крови, повышается обмен веществ, что приводит к лучшему усвоению питательных веществ, а следовательно, и к ускорению роста.

В медицине широко используют облучение солнцем, как с лечебной, так и профилактической целью. Однако не следует забывать, что это сильно действующие процедуры. Чрезмерное солнечное облучение вредно отражается на состоянии здоровья и развития детей.

Приступать к закаливанию солнечными лучами можно только после подготовки ребёнка к этому виду закаливания воздушными ваннами. В первые дни продолжительность процедуры не должна превышать 5-6 минут. Постепенно, после появления загара, продолжительность может быть увеличена до 10 минут.

Солнечные ванны обычно сочетают с другими закаливающими процедурами. Чрезвычайно важно тщательно наблюдать за состоянием ребёнка как во время солнечной ванны, так и на протяжении всего периода их приёма. При появлении у ребёнка вялости, резкого покраснения лица, усиленного потоотделения, головной боли, а также ухудшения настроения, аппетита, сна пребывание на солнце под прямыми лучами необходимо прекратить.

Наиболее благоприятны для солнечных ванн утренние часы с 9 до 11 ч, так как в это время тепловое действие солнца ещё невелико, а количество ультрафиолетовых лучей максимально. Во время прогулки солнечную ванну можно повторить 2-3 раза.

ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ. В системе закаливания центральное место по праву принадлежит водным процедурам. Вода обладает большой теплопроводностью и теплоёмкостью, воздействие её на терморегуляторные механизмы выражено больше, чем воздуха той же температуры, теплопроводность которого почти в 30 раз ниже. При контакте воды с поверхностью кожных покровов в силу описанных выше свойств резко усиливается теплоотдача, сокращаются кровеносные сосуды кожи, сужается их

просвет, возникает чувство холода. Часто это сопровождается дрожью, появлением «гусиной кожи». Однако через 1-2 мин сосуды расширяются, возникает ощущение тепла – кожа розовеет и становится тёплой.

При закаливании водой как ни при каком другом закаливании требуется строгое выполнение основных принципов – регулярности, постепенности, осторожного, строго индивидуального подбора процедур. Различные виды закаливания водой следует использовать в определённой последовательности.

В качестве закаливающих водных процедур используются гигиенические ванны, умывания, обливание стоп, обтирания, общие обливания, душ и купания.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Значение режима питания и закаливающих процедур велико, но недостаточно, чтобы предохранить ребёнка от инфекционных заболеваний. Детских инфекционных болезней много и, несмотря на систематическое снижение заболеваемости детей этими болезнями, многие из них до сих пор ещё продолжают волновать родителей и врачей.

Для инфекционных болезней характерны наличие возбудителя (микробов или вирусов), возможность передаваться от больного здоровому (заражение), принимая большое распространение, и способность вызывать в организме состояние невосприимчивости при повторном заражении (иммунитет).

Почти при всех детских инфекционных болезнях возбудители заболевания обитают на слизистых оболочках носа, Зева, глотки и других верхних дыхательных путей (при кори, скарлатине, ветряной оспе, дифтерии, коклюше, краснухе, гриппе и других вирусных инфекциях).

При разговоре, кашле, чиханье вместе с каплями слюны и мокроты возбудители болезни рассеиваются в воздухе и при вдыхании их здоровый ребёнок может заразиться. Такой путь заражения называется воздушно-капельным. Он является основным при передаче кори, краснухи, инфекционного паротита (свинки), ветряной оспы, гриппа, гриппоподобных болезней и коклюша. Возбудители этих болезней очень нестойки и быстро погибают в окружающей среде, поэтому заражение происходит только при встрече здорового ребёнка с больным этой болезнью.

Возбудители болезней распространяются на разные расстояния от больного, например, при коклюше – до 2-3 м, а при кори и ветряной оспе возбудитель потоком воздуха может разноситься на десятки метров, рассеиваясь по всей квартире, этажу и даже на выше расположенные этажи дома. Несколько короче пути распространения гриппа, краснухи и паротита (в пределах одной или нескольких комнат или классов школы).

При скарлатине, дифтерии, дизентерии, натуральной оспе, туберкулёзе возбудители могут длительное время сохранять жизнеспособность в окружающей

среде. Поэтому заражение происходит не только непосредственно от больного. Но и через вещи, на которые попали выделения больного, через бельё, игрушки, посуду, а также через лиц, которые ухаживали за больным или имели с ним контакт, но не заболели(бациллоносители). Распространению этих инфекций во многом способствует несоблюдение личной гигиены взрослыми, ухаживающими за больными(если они не моют руки и не пользуются маской, не надевают халатов).

Таким образом, основным источником распространения детских инфекционных болезней является больной, а некоторых случаях бациллоносители и вирусоносители. Поэтому раннее выявление и ранняя изоляция больного имеют первостепенное значение для предупреждения распространения детских инфекционных заболеваний.

При малейшем подозрении на инфекционную болезнь в семье ещё до прихода врача надо отделить больного от здоровых детей, предупредить окружающих о заболевании и как можно быстрее сообщить о болезни ребёнка в детский сад. Всем этим можно оградить от заражения других детей и предупредить появление бациллоносительства и распространение болезни. По этим же причинам необходимо очень внимательно следить за состоянием здоровья детей, посещающих дошкольные учреждения. При появлении кашля, насморка, повышенной температуры тела , ребёнка надо уложить в постель и вызвать врача на дом. При всяком изменении настроения ребёнка следует подумать о том, здоров ли он, внимательно осмотреть его и расспросить о жалобах.

В настоящее время детям широко проводятся профилактические прививки против многих инфекционных болезней (туберкулёза, полиомиелита, оспы, кори, коклюша, дифтерии, столбняка и др.). Прививки вызывают в организме ребёнка невосприимчивость (иммунитет) к этим заболеваниям. У привитых детей инфекционная болезнь протекает, как правило, легко и почти не даёт осложнений, что очень важно. Все профилактические прививки должны проводиться с участием родителей, иначе возможны ошибки с тяжёлыми последствиями для детей.

Родители должны готовить детей к проведению прививок. Накануне и утром в день прививки обязательно измерить ребёнку температуру тела, лично встретиться с врачом и рассказать о всех замеченных неполадках в здоровье и поведении ребёнка, внимательно выслушать рекомендации врача в связи с проведённой прививкой и тщательно их выполнять. Особенно строго надо соблюдать сроки повторных прививок, так как без этого прививки будут малоэффективными.

У детей с проявлениями экссудативного диатеза, астматического бронхита, бронхиальной астмы, с непереносимостью некоторых видов пищи, а также

перенесших недавно какое – нибудь заболевание или после контакта с неперенесенным ранее инфекционным заболеванием, при проведении прививок могут быть тяжёлые реакции и даже осложнения. Поэтому обо всём замеченном надо сообщить врачу в день проведения первичной или повторной прививки.

Итак, многие болезни ребёнка можно предупредить или значительно облегчить их течение. В этом важном деле лучшими помощниками врача являются родители.