

## Профилактика детских болезней

Предупредить болезнь всегда легче, чем ее лечить. Поэтому, трудно переоценить значение профилактики. В какой-то мере она должна находиться на более важной степени, чем симптоматическое лечение. При обоснованном, разумном и грамотном подходе к предупреждению детских заболеваний можно свести последние к минимуму. Рассмотрим меры по профилактике таких детских болезней, как:

- инфекционные болезни;
- острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ);
- желудочно-кишечные инфекции;
- хронические детские болезни (рахит, экссудативный диатез) и хронические инфекции (туберкулез и ревматизм);
- кожные болезни.

### Три слагающих успеха в профилактике инфекционных болезней — это:

- гигиена;
- активный образ жизни ребенка;
- ограничение контакта с больными.

С детских лет необходимо воспитывать в ребенке любовь к чистоте. Малыш должен запомнить, что вымыть руки после прогулки, после посещения туалетной комнаты и перед едой, его священной обязанностью, о которой он просто не может забыть. Приучайте его к этому играми и стихами, например, умывайте и приговаривайте:

«Моем, моем трубочиста  
Чисто, чисто, чисто, чисто!  
Будет, будет трубочист  
Чист, чист, чист, чист».

Можно рассказать малышу о микробах, которые «живут» у него на ладошках и лице. Еще лучше их нарисовать, тогда ребенок сам побежит в ванную, чтобы вымыть руки. Родители должны позаботиться о том, чтобы у каждого ребенка была личная зубная щетка, зубная паста, полотенце. Кроме личной гигиены, конечно, важнейшей является гигиена приготовления пищи. Используйте только кипяченую воду, продукты высокого качества. Также важна продолжительность приготовления пищи.

Активный образ жизни (физическое развитие, закаливание, длительные прогулки, отдых) позволяет сформироваться иммунитету к всевозможным заболеваниям. Следите за режимом бодрствования и сна. Так как недостаточный отдых ребенка ослабляет сопротивляемость его организма. Еще раз необходимо упомянуть о питании. В рационе ребенка должны присутствовать овощи и фрукты. Весной и осенью особо важно применять витаминно-минеральные комплексы.

Инфекционные болезни передаются по схеме: «от больного к здоровому». Поэтому важно минимизировать этот контакт. Если это невозможно, носите марлевые повязки, проветривайте помещение несколько раз в день, в случае болезни, не допускайте, чтобы дети пользовались общими игрушками, средствами личной гигиены.

ОРВИ являются самыми распространенными болезнями, они очень заразны, передаются, чаще всего, воздушно-капельным путем. Поэтому, при посещении детского сада, поликлиник и т.д. (особенно в зимнее время в период эпидемии гриппа) риск заболеть очень высок. Единственной мерой профилактики ОРВИ является закаливание. Детские комнаты проветривайте несколько раз в день, проводите влажную уборку, по возможности, применяйте ртутно-кварцевую лампу. Если ребенок заболел, проводите все выше перечисленные действия, не забывайте об индивидуальности средств гигиены больного.

Профилактика желудочно-кишечных инфекций заключается в гигиене помещений, гигиене приготовления и потребления пищи. Еще раз упомянем о кипяченой воде, о времени варки продуктов. Фрукты и овощи после мытья необходимо обдать кипятком. Помните, что мухи, мыши и крысы – разносчики инфекций. Кухня должна содержаться в чистоте.

В первый год жизни ребенка особенно необходима профилактика рахита. **К мерам профилактики рахита можно отнести:**

- грудное вскармливание (по возможности);
- продолжительные уличные прогулки;
- сон на свежем воздухе;
- по назначению педиатра — витамин D, добавки к пище;
- массаж, гимнастика, обтирание.

Иногда, детский врач может назначить облучение кварцевой лампой, особенно в зимнее время. Кроме этого, рацион кормящей мамы должен быть разнообразным и сбалансированным, богатым продуктами с витамином D. Обязателен прием витаминов для кормящих женщин.

Основной мерой по профилактике экссудативного диатеза является соблюдение кормящей матерью гипоаллергенной диеты. Исключите из рациона такие продукты, как: какао и его производные, кофе, цитрусовые, грибы, мед, горох, клубнику, малину, землянику и т.д. Старайтесь не есть очень острое, соленое, кислое, жирное, готовьте на пару. Очень важно организовать правильное вскармливание малыша, т.е. соблюдайте режим вскармливания, не перекармливайте ребенка.

Лучшей мерой профилактики туберкулеза является вакцинация (вакцина Кальметта-Герена (БЦЖ)). Прививки необходимо делать своевременно по назначению и после осмотра детского врача. Ежегодно проводят проверку на реакцию Манту. Туберкулез с каждым годом становится все более распространенным заболеванием, поэтому относитесь к вакцинации со всей доли ответственности.

Лучшей профилактикой ревматизма является здоровый образ жизни ребенка. Длительные прогулки, спокойный сон, богатый витаминами рацион питания, физическая активность, соблюдение правил личной гигиены приводят к формированию стойкого иммунитета к болезням и укрепляют здоровье ребенка. Поскольку возбудителем болезни является стрептококк, необходимо своевременно и тщательно следить за состоянием зубов, миндалин и носоглотки, т.к. чаще всего возбудитель находится именно в этих очагах.

**К мерам профилактики кожных болезней детей относят:**

- соблюдение правил гигиены тела, одежды и жилища;
- обогащенное витаминами и минералами питание с выявлением продуктов-аллергенов.

Кожные болезни, особенно грибковые, гнойничковые и вирусные заболевания, очень заразны и при контакте легко передаются. Поэтому, необходимо минимизировать общение с больными и следить за соблюдением правил личной гигиены.

Для предупреждения кожных заболеваний, таких как чесотка, необходимо тщательно следить за здоровьем домашних питомцев.

Надеемся, что приведенные профилактические меры будут полезными. А главным результатом ваших стараний будут здоровые и счастливые детские лица!

Макаренкова З.Н.