

«ЗАКАЛИВАНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ»

Профилактика

Каждую болезнь проще предотвратить, нежели впоследствии лечить. Вроде бы это всем известно, но нас каждые полгода охватывает новая волна эпидемии и люди оказываются в ловушке вируса. Это связано с тем. Что профилактика гриппа является долгим процессом, и поэтому начинать действовать следует заранее. Обычно после лета иммунитет человека довольно высок, но с наступлением осени медленно ухудшается. Таким образом, чтобы вирус не одолел вас в ноябре, надо подготавливаться к борьбе уже в сентябре. Одной из причин ослабления иммунной системы является переохлаждение.

Сила неспецифического иммунитета

Неспецифическим иммунитетом называют способность организма моментально реагировать на вторжение вируса, надежно обороняться и отражать последующие атаки вирусных инфекций. Когда мы упоминаем ослабление или снижение своего иммунитета, мы подразумеваем эту его разновидность. Хотя мы и не видим этого, наш организм постоянно борется с инфекциями: 24 часа в сутки изо дня в день. И нам надо помочь своему организму. Существует много различных способов улучшить сопротивляемость организма зловердным вирусам.

Прогулки и закаливание

Два этих старых и проверенных способа являются одними из наиболее эффективных, когда дело касается профилактики вирусных инфекций. Холодные обливания и контрастный душ полезны всем. Главное правило: закаляться надо постепенно и регулярно. Начинать с малого, позволяя организму привыкать к легким стрессам и обучая его противостоять вирусам. Искушавшись в проруби без подготовки, вы можете надолго выйти из строя, лишив себя возможности не только укрепить иммунитет, но и просто нормально функционировать.

Что касается прогулок, здесь никаких ограничений нет. Чем больше вы находитесь на свежем воздухе, тем для вас лучше. Еще лучше проводить время активно, то есть, выполняя определенные физические упражнения или хотя бы просто прогуливаясь, вентилируя тем самым свои легкие.

Преграды для микробов

Если при эпидемии вы не можете полностью избегать контактов с больными (а такой возможности у вас наверняка действительно нет, так как транспорт в часы пик напоминает лазарет), попытайтесь создавать хотя бы механические преграды для микробов. Самым эффективным методом является одноразовая маска, продаваемая в аптеках. Она задерживает многие микробы, не пропуская их в организм. Главное не забывать менять ее через каждые 3-4 часа, иначе вы сведете на нет всю профилактику, так как станете дышать собравшимися на маске микробами.

Если вы не хотите ходить в маске (многие просто стесняются), можно смазывать внутренние полости носа специальной мазью, обеспечивающей профилактику гриппа и ОРВИ (к примеру, старая добрая оксолиновая мазь). Она создает пленку на поверхности слизистой оболочки и образует барьер для попадания вирусов. Процедуру надо повторять хотя бы дважды в день. Особенно важна она перед поездками в общественном транспорте.

Витамины

Как для лечения, так и для профилактики любых ОРВИ, организм нуждается в витамине С. Лучше употреблять побольше натурального витамина С, которым богаты такие растительные продукты, как цитрусовые, зелень, квашеная капуста и шиповник.

Еще одним эффективным народным средством является чеснок. Детям в детских садах при эпидемиях вешают на шею бусы из него. Офисным работникам этот метод, разумеется, не по душе, однако в небольшом количестве свежий чеснок все-таки надо кушать. Съедайте по зубчику во время обеда и ужина. Если чеснока у вас нет, можно заменить его луком. Не зря существует поговорка: «Лук от семи недуг». Два этих растения хорошо повышают иммунитет.

Также можно принимать витаминные комплексы, однако для этого надо проконсультироваться с врачом и узнать, какой именно вам больше подойдет.

Специфический иммунитет и прививки

Во время эпидемий вирусов, в том числе гриппа, в поликлиниках проводят бесплатную вакцинацию некоторым группам граждан. Это пожилые люди, дети, люди с хроническими болезнями легких и др. Однако сделать прививку может любой желающий. Например, в частной клинике вы можете проконсультироваться с врачом, и затем вам введут вакцину. Лучше подумать об этом еще в начале сентября, пока не начались активные вспышки гриппа.

Врачи неоднозначно относятся к прививкам. С одной стороны, вакцинация действительно предотвращает заболевание той или иной инфекцией. Однако прививка не является панацеей. Вводя вакцину, защищающую от определенных видов вируса гриппа, вы укрепляете сопротивляемость своего организма конкретно к ним. А если на вас нападет другой вид вируса гриппа, на которого вакцина не была рассчитана, заболевания вам не избежать, хотя, как уверяют эксперты, протекать оно будет легче.

Экстренная профилактика

Проводить экстренную профилактику ОРВИ надо в том случае, когда болезнь захватила кого-то из вашего окружения. Вы может еще и не ощутили симптомов заболевания, однако вирус гриппа уже успел напасть на ваш организм, и для борьбы с вредными микробами ему необходима поддержка. Для экстренной профилактики можно использовать иммуномодуляторы, но применять их можно лишь после консультации с врачом. Употребляя их по собственному решению, вы можете больше навредить, чем принести пользу.

Старайтесь поменьше общаться с тем членом своей, кто заболел, и почаще проветривайте квартиру.

Также можно предложить больному носить маску, а также выделить ему отдельную посуду, а самому при этом часто мыть руки и промывать нос. Нос можно промывать растворами на основе морской воды – они сегодня продаются во всех аптеках

Профилактика ОРВИ у детей

Одна из главных ролей в борьбе с вирусными инфекциями (ОРВИ) у детей отводится профилактике. Конечно, сегодня нет недостатка в лекарствах, разработанных специально для детей, и во многих случаях без них действительно не обойтись. Но нельзя забывать и о том, что главная роль в борьбе с вирусными инфекциями и их профилактике отводится состоянию собственных защитных сил организма.

ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ У ДЕТЕЙ: ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

Дети, которые много нервничают, плачут и капризничают, болеют чаще других, – утверждают специалисты по психосоматике. Ведь не только нытье, но и болезнь – один из способов обратить на себя внимание. Череда бронхитов может быть вызвана и ссорой любимых родителей. Ребенок подсознательно чувствует, что стоит ему слечь и родителям будет не до разборок, напротив, они начнут уделять ему много времени, заботиться о нем и забудут о раздорах. Малыш счастлив! Но если, когда кроха поправится, обстановка в семье снова накалится, то, будьте уверены, ребенок опять заболеет, причем сразу с осложнениями. Если вы не можете разорвать порочный круг отитов, бронхитов и пневмоний и врачи разводят руками – попробуйте изменить атмосферу в доме на более спокойную, доброжелательную и счастливую. Хорошее настроение, позитивное эмоциональное состояние ребенка – лучшее лекарство и профилактика против любой болезни!



ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ У ДЕТЕЙ: НА ЗАРЯДКУ СТАНОВИСЬ!

Замечательным началом дня, особенно в период подъема ОРВИ, должна стать гимнастика. Она взбодрит и подарит хорошее настроение. Грудничку сделайте массаж, а ребенку постарше предложите после пробуждения попрыгать, поразмахивать руками, покувыркаться. Скорее всего, малыш с удовольствием подхватит это развлекательное нововведение, а если нет – вдохновите карапуза личным примером! Заниматься зарядкой лучше всего в хорошо проветренной комнате. Одежда не должна сковывать движения и быть слишком теплой – не бойтесь, активно двигаясь, кроха не замерзнет. Даже такая необременительная физкультура принесет много пользы. Активные движения стимулируют кровообращение и насыщают клетки кислородом.

ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ У ДЕТЕЙ: КУПАНИЕ

Небольшие хитрости могут превратить ежедневные гигиенические процедуры в эффективную профилактику ОРВИ. Добавьте в ванну для купания морскую соль или несколько капель настойки эвкалипта. Играя, кроха незаметно для себя прополосчет нос и горло. А это отличная профилактика заболеваний носоглотки. В конце купания предложите малышу вообразить себя, к примеру, цветком и полейте его из леечки прохладной водой. Затем не растирайте, а просто промокните тело ребенка полотенцем.

ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ У ДЕТЕЙ: ПРОГУЛКИ

Не стоит отменять прогулку из-за непогоды. Доктора не устают повторять, что свежий воздух и ходьба стимулируют обменные процессы, а значит, укрепляют защитные силы организма. Но следите, чтобы ребенок дышал на улице через нос и не разговаривал. Если вы собираетесь идти на детскую площадку, примите профилактические меры безопасности.

Смажьте нос противомикробной мазью либо вытяжкой из чеснока. Крохе эти процедуры не нравятся и он готов на крайние меры, чтобы избежать их? Тогда повесьте ему на шею глиняную или пластмассовую фигурку (многие родители используют для этого коробочку от киндер-сюрприза), внутрь которой положите дольку чеснока или капните хвойного масла. Однако такой прием, как и любая ароматерапия, не годится для детей, склонных к аллергическим реакциям. После прогулки предложите ребенку сытный обед. Это согреет малыша и восстановит силы.

ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ПРОСТУДЫ У ДЕТЕЙ

Если вы принимали все профилактические меры для укрепления организма малыша, а он все равно заболел, то не думайте, что вы зря старались. Закаленный ребенок быстрее выздоровеет без всяких последствий.

То, что малыш подхватил инфекцию, видно сразу. Он становится капризным, вялым, у него пропадает аппетит. А когда кроха уснул, сомнений уже не остается: нос у него не дышит, рот приоткрыт, он беспокойно спит, покашливает. Утром вы обратитесь к врачу, а сейчас нужно облегчить дыхание во время сна. Поставьте у кровати миску с горячим травяным отваром или капните в кипяток масло шалфея, эвкалипта, пихты. Вирус попадает в организм через нос, и сейчас глоточная миндалина старается остановить болезнь. Насморк – всего лишь защитная реакция. Пока выделения прозрачные, их легко вылечить, подобрав правильно средство. Но если насморк не проходит, а выделения стали обильными, густыми и желтыми, необходимо обратиться на это внимание врача. Грипп, в отличие от так называемых простудных ОРВИ, начинается внезапно с высокой температуры и классического букета других симптомов. Не назначайте малышу лечение по своему усмотрению, особенно если дело касается антибиотиков. Консультируйтесь с педиатром, не стесняйтесь задавать вопросы, интересуйтесь эффективными и безопасными средствами. Вне зависимости от того, воспользуетесь вы химическими лекарственными средствами или нет, активно пользуйтесь домашними, проверенными. Только реагируйте на недомогание сразу же. Посоветуйтесь с врачом, какие народные укрепляющие средства из вашего арсенала лучше использовать в данной ситуации.

ПРОЧИЕ СПОСОБЫ ПРОФИЛАКТИКИ ОРВИ И ГРИППА У ДЕТЕЙ

Натуральные средства – хорошее подспорье не только во время болезни, с их помощью можно предупредить недуг, начав профилактический курс осенью и завершив весной.

Натуральные соки способствуют насыщению организма витаминами. Для детей после трех лет вы можете изготавливать их сами на соковыжималке, смешивая разные виды овощей и фруктов. Новые сочетания и рецепты коктейлей можно изобретать вместе с ребенком. Хорошо, если в рецепт войдут морковь, свекла, яблоки, апельсины, сельдерей. Не забывайте развести самодельный сок наполовину водой.

Варенье из малины, калины, смородины, облепихи обладает противовирусными и противовоспалительными свойствами. Если малыш не любит есть варенье, можно приготовить ему напиток: две чайные ложки варенья положить в чашку и залить кипятком. Такое питье стимулирует иммунитет, а во время болезни снимает жар и ломоту в теле.

Компот из шиповника и сухофруктов можно предлагать малышу в качестве питья между приемами пищи.

Теплое молоко целебно для гортани и трахеи. А если добавить в него немного сливочного масла и чайную ложечку меда, то такое питье уберет ребенка от развития ларингита, трахеита и бронхита.

Сироп из редьки хорошо помогает от кашля, но важно соблюсти технологию изготовления. Срежьте верхушку и сделайте углубление, положите в него мед, накройте верхушкой и поставьте в темное место. Когда появится сок, давайте малышу по 1 чайной ложке три раза в день.

Не заставляйте ребенка лечиться народными средствами насильно, в обмен на просмотр мультфильма или конфету. Только добровольное лечение дает положительный эффект. Поэтому выберите из богатого арсенала народной медицины то, что окажется малышу по душе. К примеру, если ваш отпрыск – сладстена, предлагайте ему компоты из сухофруктов, мед или варенье. А если он

любит участвовать во взрослых чаепитиях за семейным столом, берите на вооружение чай с лимоном или травяные чаи.

ТРАВЯНЫЕ ЧАИ

Лечебные свойства растений используются людьми уже на протяжении тысячелетий. Из-за мизерного содержания химических веществ травы не работают так же быстро и агрессивно, как химические препараты. Но при регулярном правильном применении эффект очевиден. Как и с любыми лекарственными препаратами, с растениями нужно быть осторожными и учитывать определенные нюансы.

Соблюдайте дозировку. Не сыпьте сухую траву в заварочный чайник на глазок, не используйте вместо чайной ложки десертную, помните о возрастной специфике детского организма. Доза должна быть отмерена точно, до капельки. Малышу от 6 месяцев до года полагается 1/8 взрослой порции, от года до двух – 1/7, от двух до трех – 1/6.

Помните о побочных эффектах. Лекарственные растения не всегда подходят аллергикам, кроме того, необходимо знать о скрытых свойствах, которые есть у некоторых растений. Так, ромашка, оказывает целительное воздействие на весь организм, но в большом количестве может возбуждать нервную систему. Полезный, богатый витаминами шиповник вымывает из организма кальций. Поэтому желательно употреблять его понемногу. Отвар зверобоя противопоказан при высокой температуре. Прекрасный иммуностимулятор – клюква может раздражать слизистую желудка.

Не смешивайте травы по своему усмотрению. Составить правильный безопасный сбор под силу только опытному фитотерапевту. Он учтет особенности каждого компонента.

Храните правильно. У целебных растений ограниченный срок действия. Так, листья, плоды, цветы и стебли не теряют свойств около двух лет, а кору и корни можно использовать около трех лет. Для хранения лекарственных растений не годятся стеклянные или жестяные баночки, как для обычного чая. Лучше всего подойдут бумажные или тканевые мешочки. Сухие растения боятся температуры выше 25 градусов, прямых солнечных лучей, соседства с веществами, имеющими резкие запахи.

МАССАЖ

Мамины прикосновения к коже действуют на малыша магически: они стимулируют работу его центральной нервной системы. Реакции ребенка становятся более зрелыми, активизируются мыслительные процессы, укрепляется иммунитет.

УЧИМСЯ ДЕЛАТЬ МАССАЖ

Запомните основной принцип: не прилагайте силу во время массажа. Вы должны лишь слегка касаться нежной кожи подушечками пальцев и ладонями. Существует множество массажных техник, но для детей их только четыре: поглаживание, растирание, похлопывание и точечный массаж. Последние три можно начинать использовать, когда крохе исполнится пять месяцев.

Во время поглаживания ваши руки плавно скользят по коже. Вы можете менять темп с быстрого на медленный и наоборот.

При растирании соблюдайте особенную осторожность и рассчитывайте силу каждого прикосновения. Работайте главным образом пальцами.

Похлопывание утомляет взрослого, но приносит море удовольствия ребенку. Хлопайте его ладонями, согнутыми «холмиками». Несмотря на резкий звук, прикосновения получаются мягкими. Точечный массаж прекрасно укрепляет. Научить его выполнять должен специалист. Запретные зоны

• На маленьком тельце есть зоны, стимулировать которые противопоказано. Это область печени, коленные чашечки, локтевые суставы, почки и роднички.

Если родители постоянно заботятся о том, чтобы иммунитет малыша был крепким, то простуды ему будут ни о чем, а зима – только в радость!