



## СОВЕТЫ МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА

### Здоровье ребенка в ваших руках

Здоровый ребенок отличается правильным физическим и психическим развитием, у него обычно хороший, здоровый цвет лица, живые и веселые глаза. Об отсутствии заболеваний свидетельствует хороший аппетит, нормальный стул, крепкий и спокойный сон. Во время бодрствования у здоровых детей должно быть хорошее настроение, они оживленны, много играют, интересуются всем, что их окружает.

Однако в жизни каждого ребенка нередко возникают определенные события, требующие врачебного вмешательства. Их можно конкретизировать:

- высокая температура;
- уменьшение массы тела;
- явные признаки болезни (красное горло, сыпь, кашель, озноб, рвота, понос и др.);
- неестественное возбуждение или вялость ребенка, длительные капризы или продолжительный плач;
- существенное снижение аппетита или полный отказ от пищи;
- сонливость или бессоница.

**В ряде случаев и родители, и воспитатели, сознавая свою ответственность, могут прибегнуть к самостоятельному оказанию медицинской помощи детям. Однако делать это можно лишь в определённых ситуациях:**

- родители и воспитатели имеют высокий уровень медицинских знаний;
- взрослые в состоянии определить симптомы болезни ребенка и соотнести их с соответствующими детскими заболеваниями;
- родители и воспитатели в каждом конкретном случае обладают информацией о риске самолечения (побочные действия, противопоказания);
- оказывающие доврачебную помощь строго придерживаются рекомендаций по осуществлению тех или иных медицинских мероприятий или процедур.

**Уважаемые родители! Помните, что своевременное обращение к врачу во время заболевания ребенка – гарантия его правильного лечения!**

## **Профилактика простудных заболеваний**

Дети очень часто болеют простудой. Во всяком случае, так всегда кажется их родителям, а особенно - бабушкам и дедушкам. Но педиатры считают, что ребенок в возрасте до 1 года в норме может перенести до 3 эпизодов ОРЗ в год. **Детям 1-3 лет позволительно болеть не более 5 раз, 4-5 лет - не более 4 раз, старше 5 лет - не более 3 раз в год.** Если ваш малыш «укладывается» в эти нормативы, то беспокоиться просто не о чем. Как сделать так, чтобы ребенок не болел совсем? Это попросту невозможно. **Но уменьшить число простудных заболеваний или их продолжительность вполне реально.** Для этого, может быть, даже придется изменить образ жизни ребенка. В целом, совокупность профилактических мероприятий можно сформулировать следующим образом:

- наладить полноценное питание (богатое витаминами и соответствующее по калорийности возрасту) и режим дня ребенка;
- по возможности ограничить число контактов ребенка в сезон повышения заболеваемости простудными заболеваниями (избегать поездок в городском транспорте; если в семье кто-то заболел - ограничить общение ребенка с ним; использовать марлевые маски, чаще мыть руки и т.д.);
- не курить в доме;
- не пренебрегать профилактическими прививками (в том числе против гриппа);
- обязательно проводить закаливание (необходимо приучить ребенка спать в комнате с открытой форточкой, не одеваться слишком тепло) и приобщить ребенка к спорту.

А еще надо навестить педиатра и ЛОР-врача, чтобы они сообща оценили состояние органов дыхания ребенка. Если у него окажутся очаги хронической инфекции (в миндалинах, носоглотке, гайморовых пазухах), то врачи проведут соответствующее лечение и расскажут о профилактических мерах, в том числе о лекарственных препаратах, которые помогут предотвратить обострения этих инфекционных процессов. Возможно, врач порекомендует вам препарат Биопарокс. Исследования показали, что Биопарокс не только эффективно лечит насморк и боль в горле при простудах, но и уменьшает число заболеваний у часто болеющих детей. Может потребоваться и консультация аллерголога, так как дети-аллергики существенно больше подвержены частым простудным заболеваниям.

А самое главное состоит в том, чтобы и ребенок, и все члены его семьи знали: частые простуды - это повод не для переживаний, а для активных действий.

**Здоровья Вам и Вашим детям!**





