

Как подготовить детей к сезону простуды и гриппа



Пик заболеваемости ОРВИ и гриппом приходится на декабрь – начало января, когда взрослые и дети массово посещают праздничные мероприятия. Часто бывают вместе с детьми в общественных местах: и после каникул, когда дети возвращаются в школы и детские сады, кривая болезни ползёт вверх.

Резкие перепады температуры воздуха вряд ли пойдут на пользу здоровью детей. Поэтому несколько полезных советов.

В детский коллектив ходят ребята с разными стартовыми иммунологическими показателями. Кто-то подхватил инфекцию, не вылечился полностью и может заразить других. Больше всего страдают дети, у которых слабый иммунитет. Что таким порекомендовать? Во-первых, конечно, **вакцинацию**: для часто болеющих детей это особенно важно. Будет лучше, если ребёнок привьётся и против гриппа, и против пневмококковой инфекции. Во-вторых, обратите внимание на соматические заболевания: возможно, у ребёнка анемия или дисбактериоз кишечника – какой-то фон, который не позволяет выздороветь. Также важно, чтобы ребёнок после болезни не выходил в коллектив. Побывать дома всего несколько дней – может быть недостаточно. Чтобы организм полностью восстановился, пусть поселит дома две или три недели. Понятно, что родители не всегда могут брать больничный на такой длительный период, но иногда это необходимо, чтобы ребёнок не превратился в часто болеющего.

Среди вопросов, которые родители задают наиболее часто, много про гомеопатию и популярные профилактические препараты.

Педиатры сегодня назначают препараты для профилактики – они обладают и противовирусным, и противовоспалительным, и чаще всего – иммуностимулирующим действием. Но они не подавляют собственные иммунные силы, и это доказывают обширные исследования. Тем не менее применять их надо очень разумно. Речь идёт о таких препаратах, как **анаферон детский, виферон, эргоферон, циклоферон, гриппферон**. А так же – **оксолиновая мазь**. Родители могут защитить ребёнка применением этих препаратов, если риск контакта с инфицированными детьми высок.

Что касается гомеопатии, то она сейчас очень популярна. Однако самостоятельно назначать препараты гомеопатического спектра не рекомендуется. Их должен назначить врач. Так, в аптечной сети продаётся такой препарат, как **«Оциллококцинум»**. В его состав входит экстракт печени и сердца мальтийской утки. Желательно, чтобы подобные лекарства назначал педиатр и гомеопат.

