

Профилактика простудных заболеваний (ОРИ, ОРВИ, ОРЗ и гриппа).

Лучшие методики

Простудные заболевания знакомы едва ли не каждому человеку. Точнее – каждому! Подхватить банальную простуду проще простого, особенно в осенне-зимне-весенний период. Стоит переохладиться на ветру или замерзнуть на остановке, и уже буквально на следующий день, а то и раньше, инфекция проявит себя в виде головной боли, насморка, повышенной температуры. Также к основным симптомам данного заболевания относится кашель, боль в горле, заложенный покрасневший нос, слабость и т.д. Иногда и переохладиться не обязательно: вирусная инфекция может «подстеречь» в транспорте, торговых центрах и других общественных местах. Простуду очень легко «подхватить» так называемой группе риска: маленьким детям, людям с низким иммунитетом, особенно, страдающими хроническими заболеваниями, пожилым, и людям, недавно перенесшим какое-либо заболевание.

В идеале, любая простуда проходит без осложнений, при условии, если к ней вовремя были приложены правильные методы лечения. Однако стоит согласиться, что куда важнее и целесообразнее проводить предупреждение, профилактику простудных заболеваний. Существует неоспоримая истина: лучшей профилактикой простудных заболеваний является комплекс мер, направленных на ограничение количества контактов и на активизацию иммунитета и укрепление защитных сил организма.

Предупреждение простудных заболеваний

Профилактика простудных заболеваний (ОРВИ, ОРЗ и гриппа) крайне необходима в холодное время года, когда риск подхватить инфекцию возрастает в несколько раз. Предупреждение заболеваний бывает двух видов: специфическая профилактика (направленная на противодействие КОНКРЕТНОМУ возбудителю), к которой относится вакцинация, и неспецифическая профилактика, комплекс мер по повышению защитных сил организма вообще.

Неспецифическая профилактика простудных заболеваний включает мероприятия по проведению оздоровления и укрепления организма, такие как закаливание, правильное питание, регулярные физические

нагрузки, прогулки на свежем воздухе, походы на природу, употребление чистой воды (1-2 литра в сутки), витаминов, специальных лекарственных средств, воздушные и солнечные ванны, здоровый сон, обтирания прохладной водой и так далее.

При всем том специалисты советуют следить за собой не только в опасные сезоны (осень-зима), а круглогодично.

Здоровое питание

Профилактика простуды у детей и взрослых начинается с корректировки режима дня и питания. В рацион детей, соответственно возрасту, следует добавить свежие овощи и фрукты, отвар шиповника, который богат на витамин С, орехи, семечки, растительные масла, каши, морскую рыбу, и, конечно же, чеснок и лук. Для предупреждения простуды, а также при первых ее признаках, необходимо съесть 1-2 зубчика сырого чеснока 2-3 раза в сутки. Также, можно натереть лук или чеснок на терку, полученную кашицу переложить на блюдечко и поставить у изголовья кровати. Такая ингаляция (особенно на ночь) поможет быстрее избавиться от неприятных симптомов и, возможно, избежать осложнений.

Еще в качестве профилактики нужно употреблять травяные чаи, для которых можно использовать шалфей, ромашку, мяту, мелису, плоды боярышника, а также, компот из сухофруктов, заваренный имбирь с медом и лимоном, или просто мед с лимоном протертые и перемешанные как повидло. Такие чаи подойдут для тех, кто не выносит запаха лука и чеснока, и не страдает аллергией. Необходимо достаточно время гулять, уделять время подвижным играм и спорту.

Приём витаминов

Употребление свежих фруктов и овощей для детей и взрослых – это лучшая профилактика простудных заболеваний. Однако не стоит заставлять ребёнка килограммами поедать яблоки, бананы и другие продукты, поскольку избыток тоже не пойдёт крохе на пользу, а наоборот, может вызвать аллергическую реакцию. Поэтому во всём нужно знать меру, даже в приёме натуральных витаминов. Кроме фруктов и овощей источником эликсира жизни являются ржаной хлеб, молоко, крупы (в особенности овсянка и гречка), бобовые, масла. Поэтому не стоит пренебрегать этими продуктами, поскольку в них тоже имеется достаточное количество полезных составляющих.

Профилактика простудных заболеваний: закаливание организма

На сегодняшний день это самый надёжный способ защиты не только детей, но и взрослых от атак различных вирусов. Закаливать деток начинать стоит с лета, поскольку в это время возможность переохладить организм снижается. Лучшим вариантом станет поездка на море, в деревню, на дачу. Если возможности выехать за черту города нет, то родители должны записать малыша на занятия в бассейне. Если ребёнок склонен к простудным заболеваниям, тогда с ним необходимо проводить профилактические процедуры. Для начала нужно ежедневно растирать ручки и ножки охлаждённым полотенцем, следующим шагом станет постепенное понижение температуры воды в ванной. После того как детский организм привыкнет к таким процедурам, можно переходить к обливаниям, контрастному душу. Эти мероприятия помогут укрепить иммунитет. И родители тоже не должны упускать такую возможность. Однако закаливание не ограничивается только лишь водными процедурами, к такому способу профилактики также относятся следующие пункты: частое проветривание комнат; хождение босиком в помещении, а также летом на улице, причём в любую погоду; не стоит бояться сквозняков, ведь в детских садах малыши спят и даже занимаются с приоткрытыми окнами; приучение ребёнка к прохладному питью (например, сок из холодильника, молоко, ряженка). Главное правило закаливания – во всех процедурах нужно понемногу наращивать нагрузку, и тогда ребёнок не простудится, организм его станет крепче.

Здоровое закаливание

Профилактика заболеваний легких должна быть основана на закаливании – обтираниях холодной водой, аэротерапии (воздушные ванны) и гелиотерапии (солнечные ванны). Закаливание – это тренировка терморегуляторных реакций организма, то есть способность организма правильно реагировать на переохладение и перегрев. Солнечные ванны в разумных количествах, очень полезны, но тут главное не переборщить, чтобы не переохладиться и не получить тепловые и солнечные ожоги. Также, самым простым и доступным методом закаливания является хождение босиком по песку, траве, не острым камням (морской гальке, керамзиту). Особенно этот метод показан детям, часто болеющим синуситами.

Свежий воздух и физические нагрузки

В-третьих, помочь в профилактике простудных заболеваний помогут физические упражнения: бег, ходьба на дальние расстояния, ежедневная зарядка, дыхательные упражнения (особенно на свежем воздухе, в лесу, парке), плавание, походы в сауну. Для профилактики заболеваний легких следует чаще проветривать жилые и рабочие помещения – это помогает снижать инфекционную нагрузку. И еще считается, что в помещениях, обычно, воздух более загрязнен по сравнению с уличным.

Профилактика кишечного гриппа основывается на соблюдении личной гигиены – посещать душ следует ежедневно, перед каждым употреблением пищи необходимо мыть руки. Если на эфирные масла нет аллергии – можно проводить санацию помещения. Для аромалампы используйте масло туи, можжевельника, масло чайного дерева, апельсиновое или лимонное масла.

Если придерживаться этих не сложных правил, можно не только стать устойчивым к различным простудным заболеваниям, но и чувствовать себя гораздо лучше, полным сил и всегда иметь хорошее настроение!

Профилактика простудных заболеваний у детей

профилактика простудных заболеваний (ОРВИ, ОРЗ и гриппа) у детей – задача номер один для любой мамы. Однако всякое профилактическое мероприятие следует проводить при соблюдении главного правила: ребенок должен быть здоров. Это подразумевает, что такие активные меры, как обтирания и обливания водой, хождение босиком по траве, бег, прогулки в лесу следует осуществлять, если у малыша нет насморка, кашля и температуры.

Закаливание и профилактика простудных заболеваний включает в себя задачу тренировки терморегуляторных реакций организма, укрепления дыхательной системы и активизацию защитных сил организма. В результате таких мер улучшается воздухообмен в легких, стенки бронхов становятся более эластичными, активизируются защитные силы организма, увеличивается бронхиальная проходимость.

Еще одно важное правило предупреждения воздушно-капельных заболеваний – все закаливающие меры будут эффективны при их постоянном проведении. Не стоит откладывать прогулки на свежем воздухе только на выходные: для укрепления детского организма важно ежедневно и принимать душ, и гулять на свежем воздухе.

Профилактика простудных заболеваний (ОРВИ, ОРЗ и гриппа) у детей подразумевает употребление свежих овощей и фруктов, морской рыбы, каш, орехов, чистой воды, натурального молока, чеснока, лука и шиповника. Обязательно стоит посоветоваться со специалистом на предмет употребления витаминов и микроэлементов, меда, рыбьего жира и различных иммуномодулирующих препаратов. Необходимо помнить, что иммунитет малыша – это очень тонкая система, находящаяся в стадии развития, в которую нельзя бездумно вмешиваться, поэтому иммуномодуляторы и иммунокорректоры может назначать только лечащий врач.

Многие мамы полагают, что профилактика простудных заболеваний у детей может ограничиваться только поездкой на море. Безусловно, море – это здорово! И чем больше период времени, который удастся «выкроить» для поездки туда, тем лучше! Однако любой специалист скажет, что переезд на новое место – это стресс для детского организма. Поэтому для полноценного морского отдыха необходимо сначала пройти адаптацию, до двух недель, на новом месте (особенно для грудничков и дошкольников), а уже затем постепенно начинать проводить закаливающие мероприятия. Ну и конечно, на море нужно быть именно на море, а не в детских игровых комнатах или на шопинге в городе!

Простудой болеют не только дети, но и взрослые. В среднем до 10 раз в году у малышей бывает насморк, кашель, поднимается температура; у зрелых людей этот показатель меньше (3–4 раза в год), однако расслабляться им тоже не стоит. А с началом учебного года, когда на улице начинается сезон дождей, а потом и морозов, организм человека страдает от нехватки витаминов, и поэтому в это время особо начинает болеть. Что же в таком случае нужно делать? Ответ очевиден – профилактика простудных заболеваний станет отличным выходом из сложившейся ситуации. Поэтому сегодня рассмотрим эффективные способы, с помощью которых можно уменьшить вышеприведенные показатели с восьми раз в год до трёх.

Способы предупреждения болезни

Профилактика простудных заболеваний как у детей, так и у взрослых состоит в целом комплексе выполняемых мероприятий. Среди возможных способов недопущения возникновения болезни выделяют следующие: вакцинация; приём витаминов, а также медицинских препаратов; закаливание; правильный образ жизни (прогулки, сон, питание,

соблюдение личной гигиены, чистота в доме); очищение носа; домашние методы профилактики; ароматерапия. Как видно, существует масса способов, ограждающих ребёнка и взрослого человека от атаки вирусов и микробов. Сейчас остановимся на каждом из пунктов.

Прививки

Профилактика простудных заболеваний у детей может начинаться с вакцинации. Прививка способна защитить детский организм от определённых видов микроорганизмов. Вакцинация предлагается лишь тогда, когда заранее известен штамм вируса гриппа. И, кстати, полноценная защита детского и взрослого организма наступает только спустя 14 дней после прививки. За этот период в теле человека вырабатываются нужные антитела. Однако по отношению к ребёнку принимать решение насчёт вакцинации должен родитель сообща с доктором

Укрепление иммунитета

Профилактика гриппа и простудных заболеваний должна начинаться с базовых понятий, а это прогулки, сон, питание, чистота в доме. Следующие пункты должен выполнять каждый родитель, если он хочет, чтобы его ребёнок рос здоровым, крепким и счастливым: ежедневное проветривание квартиры; поддержание оптимальной температуры (21–23 градуса), а также влажности (50–70%) в помещении; частая уборка комнат, особенно если в доме есть животные; правильное питание всей семьи. Под этим понимается следующее: если ребёнок грудного возраста, то лучшей для него едой будет мамино молоко. Для деток постарше, а также взрослых, необходимо позаботиться о разнообразном питании: включении в рацион мяса, рыбы, свежих овощей и фруктов, молочных продуктов; ежедневные двухчасовые прогулки на свежем воздухе; мытьё рук – отличная профилактика простудных заболеваний. Ведь вредные микроорганизмы способны попадать через рот, нос, глаза, а если ребёнок ещё и начнёт трогать грязными руками лицо, то он без проблем подхватит вирус. Поэтому лучшая профилактика детских простудных заболеваний – это тщательное мытьё рук с мылом. Однако не всегда есть такая возможность (например, мама с малышом находится в магазине, транспорте), в этих случаях у родителя всегда должны быть под рукой влажные салфетки на спиртовой основе. Промывание носа Для того чтобы укрепить защитные способности носовой полости, доктора советуют промывать её. Для этого отлично подойдёт

поваренная или морская соль: на 1 литр воды потребуется 0,5 чайной ложки этого белого порошка. Промывание носа по утрам приводит к ликвидации вирусов, бактерий, а в период эпидемии количество процедур по очищению увеличивают до 3-х в день.

Специальные препараты для повышения иммунитета

Среди огромного количества существующих медикаментов, способных не допустить проникновение вирусов, по эффективности выделяют следующие лекарственные средства: капли «Амизон», «Афлубин», «Анаферон», сироп «Иммунофлазид», таблетки «Инфлюцид». Эти препараты для профилактики простудных заболеваний заслужили право на существование, поскольку они действительно эффективны, справляются со своей задачей. А для взрослых людей хорошими средствами являются таблетки «Арбидол», «Циклоферон», «Супрадин».

Народные средства

Профилактика и лечение простудных заболеваний с помощью домашних методов может быть произведена по отношению ко взрослым. Однако для маленьких детей не рекомендуется использовать народные рецепты без предварительной консультации врача. На самом деле существует масса различных способов предупреждения болезни и недопущения её возникновения. Самыми популярными являются такие методы профилактики и лечения простудных заболеваний в домашних условиях:

1. Самодельные капли в нос, которые делаются так: нужно натереть на мелкой тёрке свежую морковь, отжать её и в образованный сок добавить оливковое масло (соотношение 1:1), а также 2 капли свежего чесночного напитка. Закапывать таким домашним лекарством нос 3 раза в день по 2 капли; нарезать мелко лук (взять средний по размерам овощ), залить его стаканом тёплой кипячёной воды, добавить 20 г мёда, накрыть крышкой и дать постоять полчаса. Таким раствором закапывать нос аналогично первому варианту; соединить в одной кружке в равном количестве мёд и свекольный сок. Вводить эту жидкость в нос по 3 капли в обе ноздри трижды в день.
2. Домашний лечебный чай, для которого понадобятся такие ингредиенты: плоды шиповника, листья крапивы и чабреца. Все составляющие нужно взять в равном количестве. Плоды шиповника следует хорошенько измельчить при помощи кофемолки, а затем соединить все ингредиенты и залить их двумя стаканами холодной

воды. Определить посудину на газ, довести до кипения и проварить 3 минуты. Затем дать настояться в течение часа и дальше уже можно пить с мёдом в виде тёплого чая по 100 мл дважды в день после еды.

3. Орошение горла ромашкой, содой, фурацилином.

4. Чтобы детский организм мог противостоять простуде, нужно каждый день давать малышу по 1 чайной ложке мёда.

5. Полезная витаминная смесь, для которой потребуются такие ингредиенты: изюм, инжир, курага, чернослив, орехи – всех этих составляющих нужно по 200 грамм. Также понадобится мёд (200 мл) и 1 лимон. Все составляющие нужно измельчить при помощи мясорубки, а цитрусовый фрукт мелко нарезать вместе с кожурой. Перемешать и определить в стеклянную банку, которую нужно хранить в холодильнике. Готовую смесь можно есть и взрослым, и детям трижды в день в чистом виде. Суточная доза для людей постарше составляет 1 столовую ложку, а для малышей – чайную.

Меры предупреждения болезни у школьников

Ученики, особенно младших классов, часто ходят с промокшими ногами, поэтому родители должны быть особо внимательны к своим подрастающим малышам и следить за тем, чтобы их чада не ходили в школу во влажной обуви. А если это случилось, то профилактика простудных заболеваний у школьников в этом случае будет следующая - согревающие ванночки для ног. Для этого потребуется в горячей воде (5 л) растворить горчичный порошок (60 г) и соду (60 г). После ванночки нужно насухо вытереть ноги и надеть тёплые носки. Такая процедура будет полезной не только для детей, но и для взрослых.

Ароматерапия

Профилактика простудных заболеваний у детей таким способом поможет избежать их, особенно в осенне-зимний период. Также эфирные масла будут кстати при уже появившихся симптомах болезни, в комплексном лечении они очень эффективны. Можно использовать аромалампы (продаются в магазинах фэн-шуй), аромакулоны. Также хорошим вариантом станут ингаляции с эфирными маслами. При простуде можно использовать лаванду, эвкалипт, пихту, шалфей, гвоздику. Для этого в воду добавляют всего 2 капли нужного растения, и человек вдыхает его пары. Однако с ароматерапией нужно быть осторожным по отношению к деткам до трёх лет, ведь эфирные масла

могут вызвать сильную аллергию. Сегодня были рассмотрены самые эффективные меры профилактики простудных заболеваний, такие как правильный образ жизни, приём витаминов, закаливание, вакцинация и некоторые другие. Только применяя все эти способы в комплексе, человек может обезопасить себя и своего малыша от болезней.