

## Профилактика простуды у детей

Все дети болеют простудными заболеваниями: кто-то чаще, кто-то реже. И абсолютно все родители мечтают, чтобы их дети болели как можно меньше. Чтобы этого достичь, одного желания мало: нужно регулярно проводить у детей профилактику простуды. Кроме того, родителям следует различать понятия «простуда» и «вирусная инфекция». В быту их часто путают, считая, что если ребенок заболел, его всё равно нужно лечить, и причина его заболевания уже не важна. На самом же деле простудные заболевания возникают, когда ребенок переохладился (промочил ноги, сильно замерз). Вирусные инфекции, как правило, передаются воздушно-капельным путем от больного человека к здоровому, и достаточно провести несколько часов в компании зараженного человека, чтобы заболеть самому.

Что же касается профилактических мер, то они действенны в обоих случаях. Если родители регулярно проводят профилактику простуды, то у ребенка будет гораздо меньше шансов простудиться, а вирусные заболевания будут протекать намного быстрее и легче, без осложнений.

### Основные методы профилактики простуды у детей

1. Первое правило профилактики любых болезней – здоровый образ жизни. Для детей это обязательные прогулки на свежем воздухе, чем чаще, тем лучше. Не бойтесь «плохой» погоды (дождя, снега, тумана) – такая прогулка пойдет только на пользу! Также в понятие «здоровый образ жизни» входит рациональное, сбалансированное питание, здоровый сон продолжительностью не менее 8 часов (для маленьких детей обязателен дневной сон).

2. Не забывайте о закаливании: растирание мокрым полотенцем, хождение босиком, обливание холодной водой, купание в прохладной (до 25°C) воде. Закаливание должно быть систематическим, иначе эффекта от него будет мало.

3. Народные средства для профилактики простуды – это употребление всем известных лука и чеснока, лимона и меда, целебных трав (эхинацея, малина, шиповник, травяные чаи). Эти методы подходят не только для профилактики, но и для лечения острых респираторных заболеваний.

4. Современная медицина рекомендует для профилактики простуды у детей использовать такие лекарства, как анаферон, арбидол, афлубин, амизон, виферон и пр. Это гомеопатические препараты на основе интерферона, которые обладают противовирусным эффектом. Но вместе с тем это так называемые лекарственные средства с недоказанной эффективностью, и не факт, что, принимая их, ваш ребенок будет меньше простужаться. То же закаливание для профилактики простуды намного эффективнее, чем медицинские препараты.

5. Дети и взрослые намного чаще страдают простудными и вирусными заболеваниями в осенне-зимний период, когда начинаются всевозможные эпидемии. Отчасти это происходит из-за дефицита натуральных витаминов в рационе питания. Заморские фрукты и тепличные овощи не дают того разнообразия полезных витаминов и минеральных веществ, в которых растущий детский организм нуждается круглый год. Поэтому для профилактики простуды у детей допустимо принятие синтетических комплексных витаминных препаратов.

**Занимайтесь профилактикой и будьте здоровы!**