

Здоровье

Мокрый сезон

ПРАВДА И ЛОЖЬ О ПРОСТУДЕ

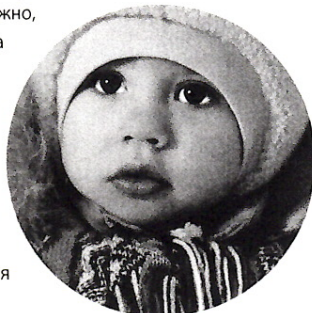
О привычной осенней неприятности, простуде, давным-давно все известно. Но именно с нею связано больше всего разнообразных предрассудков и мифов. Попробуем разобраться в самых популярных.

1 Простуда не заразна

Простуда – нет, а вот ее последствия – заразны. Переохлаждение временно снижает иммунитет. В этот момент в беззащитный организм и проникают болезнетворные вирусы и бактерии, которые становятся причиной респираторного заболевания. Поэтому в холодное время года старайтесь, чтобы ребенок избегал скопления людей (не берите его с собой в магазин и воздержитесь от посещения гостей). Особенно если он накануне переохладился, простыл и представляет собой легкую мишень для возбудителей ОРЗ и ОРВИ.

2 Чем больше одежды на ребенке, тем ему теплее

Ребенок, одетый как капуста, с трудом двигается и быстро замерзает. Кроме того, перекутанный малыш потеет и тогда действительно легко может простудиться! Даже в очень холодную погоду не нужно одевать на прогулку больше трех слоев одежды. Важно, чтобы одежда, прилегающая к телу, была из натуральных материалов, а верхняя не пропускала влагу и ветер. Максимум одежды для поздней осени или зимы: хлопчатобумажные колготки и футболка с длинным рукавом, штанишки и фуфайка из теплого хлопка или шерсти и комбинезон на синтепоне. В таком наряде малыш сможет активно двигаться и не замерзнет.



3 Чтобы ребенок не простудился, ноги нужно всегда держать в тепле

На самом деле лучший способ защитить ребенка от простуд – приучить его круглый год ходить дома босиком. Массаж рефлексогенных зон стопы повышает иммунитет, нормализует работу внутренних органов, напрямую действует на глоточное лимфоидное кольцо. На улице же в холодную погоду ноги должны быть не только теплыми, но и сухими. Если ребенок переохладился во время прогулки или жалуется на недомогание, полезно сделать горячую (40 градусов) ножную ванну, добавив в воду сухой горчицы или надеть на голые ножки носочки из натуральной шерсти, насыпав сухую горчицу внутрь. Но если у ребенка сильно замерзли ноги, ни в коем случае нельзя сразу погружать их в горячую воду – это болезненно и может привести к микротравмам капилляров. Разотрите ножки водкой, и лишь когда кровообращение полностью восстановится, сделайте комфортную теплую ванночку.

4 При простуде нельзя гулять

Если у малыша нет температуры, если он неплохо себя чувствует, а на улице ясная погода, гулять нужно обязательно. Игры на свежем воздухе активизируют кровообращение и способствуют очищению носоглотки. Особенно полезно гулять в лесопарковой зоне, среди хвойных деревьев, которые выделяют целебные эфирные масла. Обязательно почаще проветривайте комнату. Сквозняк – опасен, а свежий воздух – жизненно необходим.

5 Когда ребенок простужен, его нельзя купать

Если ребенка не купать, токсины, которые выводятся с потом через кожу, будут всасываться обратно, отравляя организм и усугубляя болезнь. Кроме того, не забывайте, что человек дышит и через кожу, а забитые поры препятствуют нормальному обмену веществ. Поэтому больного ребенка купать нужно даже чаще, чем здорового. Очень полезны ванны с морской солью или отваром тысячелистника. Контрастные обливания активизируют иммунитет и способствуют выздоровлению.

6 Горячее питье с медом поможет выздороветь

Питье при простудных заболеваниях должно быть обильным. Но не горячим: такие напитки раздражают и без того воспаленную слизистую, усугубляя ее состояние. Мед детям до 3 лет вообще не рекомендуется – это сильный аллерген. Лучше давать заболевшему малышу теплые напитки, богатые витамином С и обладающие антибактериальным эффектом: клюквенный и брусничный морсы, чай с лимоном, отвар шиповника.



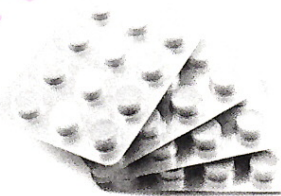
7 Больному ребенку нужен куриный бульон

На самом деле во время болезни лучше воздержаться от белковой пищи: животные белки плохо усваиваются, и организм тратит на их переваривание силы, необходимые для борьбы с инфекцией. Больному ребенку лучше давать пищу растительного происхождения: фрукты, овощи, каши на воде. Если у ребенка нет аппетита, не стоит принуждать его к еде: голод – тоже лекарство.



8 При простуде нужно сразу начинать принимать антибиотики, чтобы не было осложнений

В 9 случаев из 10-ти возбудитель простудного заболевания – вирус, а на вирусные инфекции нельзя воздействовать антибиотиками. Эти препараты убивают полезные микробы, защищающие организм от атаки болезнетворных бактерий, и взамен легкого ОРВИ можно получить серьезную бактериальную инфекцию. Антибиотики помогают только при заболеваниях, вызванных бактериями: ангине, гайморите, отите, пневмонии. Принимать их нужно строго по назначению врача. Даже если малышу когда-то уже помог тот или иной антибиотик, это не значит, что и в этот раз вы можете давать его бесконтрольно.



9 От любой инфекции хороши чеснок и лук

Они действительно выделяют фитонциды, которые провоцируют выработку интерферона в носоглотке. Интерферон, в свою очередь, защищает клетки от вирусов – не дает вирусу залезть внутрь клетки и размножиться. Однако чеснок и лук раздражают слизистую желудка. Поэтому добавлять его во все детские блюда во время простуды не стоит. Лучше выдавить чеснок на блюдечко и поставить его в детской. В «простудный период» полезно чесночное масло: выдавите ползубчика чеснока в рюмку растительного масла, дайте настояться час и смажьте носик ребенка. Можно взять пластиковый контейнер из киндер-сюрприза, проколоть в нем толстой иглой несколько дырочек, положить внутрь мелко нарезанный чеснок и повесить этот «амулет» на шею крохе. Содержимое меняйте ежедневно.



10 В холодную погоду нужно закрывать ребенку нос и рот шарфом, чтобы он не наглотался холодного воздуха

От дыхания шарф быстро превратится во влажный согревающий компресс, который станет питательной средой для бактерий и поспособствует простудным заболеваниям. Шарф – не лучший аксессуар для маленького ребенка, потому что может зацепиться за что-нибудь, или запутаться. Лучше купить шлем, полностью закрывающий шею и горло.



11 Малышу нужно принимать дорогие лекарства

Вовсе нет! Чем меньше лекарственных препаратов вы даете крохе, тем лучше. Это касается и капель в нос, и спреев от кашля, и таблеток. Организм должен учиться бороться с инфекцией сам. Кроме того, покупая в аптеке полный ассортимент средств «от простуды» вы рискуете превысить безопасную дозу в десятки раз.

12 Нужно всеми силами беречь кроху от простуды

Правильнее ставить задачу по-другому – нужно всеми силами укреплять иммунитет ребенка. Закаливающие процедуры, ежедневные прогулки в любую погоду, физическая активность, здоровое низкоаллергенное питание – в ваших руках. Но держать ребенка взаперти, бояться дождя и ветра, кутать его в семь одежек в корне неправильно. Дети болеют, и это тоже тренирует их иммунитет ●

Вероника Сизых, педиатр, мама двух дочек