

10 ПРАВИЛ ЖИЗНИ

для родителей часто болеющих детей



ОПРЕДЕЛИТЕСЬ: ЧАСТО — ЭТО СКОЛЬКО?

- ✓ В возрасте от 3 до 4 лет — чаще 6 раз в год
- ✓ В возрасте от 4 до 5 лет — чаще 5 раз в год
- ✓ Старше 5 лет — чаще 4 раз в год



ОРГАНИЗИРУЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ РЕБЕНКА

Своевременный подъем и отбой, регулярны прогулки, физическая активность и сбалансированное питание по режиму.



СОБЛЮДАЙТЕ ГИГИЕНУ

Избавьтесь от ковров в доме, ежедневно проветривайте и делайте влажную уборку помещения, не реже чем раз в неделю меняйте постельное белье и полотенца, часто мойте руки с мылом, используйте индивидуальную посуду.



ВЫЯВИТЕ ХРОНИЧЕСКИЕ ОЧАГИ ИНФЕКЦИИ, сдайте анализы на антитела к вирусам (Эпштейна — Барр, аденовирусная, цитомегаловирусная инфекция).



СОСТАВЬТЕ ГРАФИК ПОСЕЩЕНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

Для часто болеющего ребенка очень важна такая педантичность. Основные — педиатр, оториноларинголог, стоматолог, физиотерапевт. По дополнительным показаниям: врач-аллерголог, иммунолог, невропатолог.



3–4 РАЗА В ГОД НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О КУРСЕ ПРИЕМА ВИТАМИНОВ



ЛЕЧИТЕ БЕЗОПАСНО!

Выбирайте только те препараты, эффективность которых доказана, а риск возникновения нежелательных последствий минимален.



НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ФИЗИОТЕРАПИИ

✓ Галокамеры (или соляные пещеры) рекомендованы детям с бронхолегочными заболеваниями, аллергиям, да и просто часто болеющим детям.

✓ УФО — ультрафиолетовое облучение. Физиотерапевтические кабинеты детских поликлиник обычно оборудованы этими аппаратами. В результате воздействия УФО не только возрастает бактерицидная активность крови, но и усиливается фагоцитарная активность, происходит рост антимикробных антител.



ЗАКАЛЯЙТЕ ОРГАНИЗМ И ХАРАКТЕР

Тренировка сосудов на охлаждение обеспечивает хорошее кровоснабжение. В результате на коже и слизистых ребенка растет число фагоцитов, которые уничтожают чужеродные микроорганизмы. Каждый день полощем горло ромашкой и нос физраствором, учим ребенка самостоятельности.



ВЫВОЗИТЕ РЕБЕНКА НА МОРЬ

Желательно хотя бы раз в год на две недели. Если такой возможности нет — отправляйтесь в деревню, на дачу. Ребенку надо дать возможность прочистить бронхи от городского воздуха и квартирных аллергенов.

