

Вкусные рецепты от простуды для детей

Очень часто, когда дети болеют, это резко сказывается на их аппетите. Ничего не хочется. И в эти непростые дни так хочется подсластить малышу «пиллюлю». Мы, родители, частенько идем на поводу у маленьких капризуль и ублажаем их шоколадками и пирожными. А между тем, для ослабленного детского организма это не самая лучшая пища. Лучше побаловать детей вкусными и полезными народными рецептами от простуды. И сладко, и с болезнью отлично справится.

«Оранжевый» салатик

Натрите на терке свежую морковь, смешайте ее с медом в соотношении 2:1. Помимо общего витаминизирующего и противовоспалительного эффекта, этот салатик значительно облегчит боль в горле при ангине и уберет белый налет с миндалин. Можно добавить немного орехов и сухофруктов, чтобы салатик был более сытным.

Яблочко «Сюрприз»

Угостите малыша печеным яблоком. Приготовить его совсем не трудно, особенно, если у вас есть микроволновая печь. Достаточно лишь вырезать сердцевину (не насквозь), и наполнить отверстие медом, протертым ягодным «желе» (к примеру, из клюквы) или сладким творожком с изюмом. Этот несложный десерт окажет большую помощь иммунной системе малыша. В яблоках много витаминов, железо и фитонциды. Причем, печеные яблоки считаются полезнее свежих, да и усваиваются организмом гораздо лучше. Клюква обеззараживает и обладает неплохим мочегонным эффектом, мед оказывает противовоспалительное действие, а творог заряжает энергией и насыщает организм.

«Инжирное молоко»

Проварите инжир на маленьком огне в течение 20 минут (после закипания) из расчета 3-4 штуки на стакан молока. Это очень полезное и эффективное средство при кашле. Инжир издавна известен своими полезными свойствами, его даже используют в составе противоопухолевых препаратов, так что справиться с банальной простудой для него не составит особого труда.

«Паренки» с изюмом.

Сложите несколько небольших репок в глиняный горшок, залейте $\frac{1}{2}$ стакана воды и поставьте в духовку потомиться под крышкой. Когда репа размягчится, всыпать 100-150 гр. изюма и пропарить еще 5 минут. Когда хорошо остынет, дать малышу. Можно «приправить» ложечкой меда.

Чай с шиповником

Залейте 1ст.л. сухих плодов стаканом воды, всыпать 1-2 ч.л. сахара и варить под крышкой в течение 10 минут. Затем настоять 1-2 часа (под крышкой), процедить и пить в течение дня вместо воды или чая. Шиповник – это известный природный иммуностимулятор. А вкусный чай, с приятной кислинкой, содержит суточную дозу витамина С, который так необходим в период сопротивления инфекции.

«Волшебное молочко»

Приготовьте медовый напиток из воды с медом. Смешайте сок черной редьки (можно заменить морковным) с напитком и молоком из расчета 1:0,5:0,5. Давайте малышу пить по 1 столовой ложке 6 раз в день. Это еще один вкусный рецепт от простуды. А так же эффективное средство от кашля.

И, конечно, не отказывайте ребенку в его любимых фруктах: винограде, апельсинах, грушах, бананах. Поите его свежевыжатыми соками. Только не переусердствуйте в деле витаминизации. Помните, что избыток витаминов тоже не слишком полезен. Все хорошо в меру, особенно в таком деликатном деле, как здоровье вашего малыша.

Надеемся, что эти вкусные рецепты от простуды помогут вашим детям справиться с заболеванием. Скорейшего выздоровления!

Грипп не пройдет!

Самая простая профилактика гриппа – частое мытье рук, т.к. вирусы легко передаются через грязные руки. Очень легко пользоваться ватно-марлевой повязкой (маской), хотя эффективность этого метода невелика. В период эпидемии или скачка заболеваемости хорошо уменьшить число возможных контактов с заболевшими (особенно детям), то есть лучше меньше пользоваться городским общественным транспортом, ходить в гости, в театры и в кино.

Закаливание - самый лучший способ профилактики ОРВИ, которое позволяет в значительной степени избежать простуды. Необходимо помнить, что начинать закаливаться лучше летом и обязательно продолжать эти процедуры в течение всего года. Не надо начинать закаливание в период, когда вероятность заболеть очень высока.

Очень важно получать достаточное количество витаминов, а следовательно, правильно и сбалансированно питаться, потребляя достаточное количество овощей и фруктов. Наибольшее количество витамина С содержится в квашеной и свежей капусте, а также цитрусовых: - лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах. Дополнительно необходимо принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины. К народным средствам относят также регулярное потребление чеснока и репчатого лука.



7 заблуждений о морозе

1. Многие считают, что ребенка надо одевать теплее.

Дети, которых кутают, увы, чаще болеют. Движения сами по себе согревают организм, и помощь «ста одежек» излишняя. В организме нарушается теплообмен, и в результате он перегревается. Тогда достаточно даже легкого сквозняка, чтобы простыть.

2. Многие считают: чтобы удерживать тепло, одежда должна плотно прилегать к телу.

Парадоксально, но самое надежное средство от холода – воздух. Оказывается, чтобы лучше защищаться от низкой температуры, надо создать вокруг тела воздушную прослойку. Для этого подойдет теплая, но достаточно просторная одежда. А обувь такая, в которой большой палец может легко двигаться внутри.

3. Многие считают: если малышу холодно, он обязательно об этом сообщит.

Жировая прослойка под кожей ребенка очень мала, система терморегуляции сформировалась не до конца. Ребенок может не сразу заметить свои ощущения. И не возите ребенка продолжительное время в коляске или санках. Ведь он не движется – он отдан в объятия мороза.

4. Многие считают, что зимой вполне достаточно погулять часок.

На этот счет нет строгих правил. Все зависит от закаленности ребенка и уличной температуры. Опасные спутники зимнего воздуха – высокая влажность и ветер. Дети лучше переносят холод, если их покормить перед прогулкой – особенное тепло

дает пища, богатая углеводами и жирами. Поэтому лучше выйти погулять сразу после еды.

5. Многие считают: раз ребенок замерз, нужно как можно быстрее согреть его.

Согреть нужно, но не в «пожарном порядке». Например, если прижать замерзшие пальчики ребенка к батарее или подставить их под струю горячей воды – беды не миновать. Резкий контраст температур может вызвать сильную боль в переохлажденном участке тела, или, хуже того, нарушение работы сердца. Просто переоденьте ребенка в теплое, сухое белье, укройте одеялом, сделайте ему негорячую ванну – пусть поплавает.

6. Многие считают, что простуженный ребенок не должен гулять.

Если температура у малыша не повышена, прогулки нужны обязательно! Держать больного ребенка неделями в квартире – не лучший выход. Наверное, вы замечали, что на свежем воздухе даже насморк как будто отступает, нос прочищается, начинает дышать. Ничего, если будет и морозец. Следите, чтобы ребенок не дышал ртом и не вспотел, чтобы его не продуло ветром, не позволяйте ему много двигаться.

7. Многие считают: беда, если у ребенка замерзли уши.

Анатомическое строение детского уха таково, что просвет евстахиевых труб гораздо шире, чем у взрослого. Даже при легком насморке жидкие выделения из носа через носоглотку легко туда затекают, неся с собой инфекцию. Чаще всего именно из-за этого возникают отиты, а не из-за того, что «застудили» уши. Позаботьтесь поплотнее закрыть шею и затылок ребенка – именно здесь происходит наибольшая потеря тепла.

РОТАВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ У РЕБЕНКА. СИМПТОМЫ И ЛЕЧЕНИЕ РОТАВИРОЗА.



Ротавирусная инфекция (синонимы: Ротавирусный гастроэнтерит, желудочный грипп, кишечный грипп) – одна из форм острой кишечной инфекции, возбудителем которой является Ротавирус человека из рода Rotavirus.

Заболеть ротавирусной инфекцией могут люди в любом возрасте, однако чаще всего болеют дети от 6 месяцев до года - двух.

В некоторых странах (например, в США) на долю кишечного гриппа приходится до 40% всех случаев острых кишечных инфекций у детей. Взрослые заболевают ротавирусом (ротавирусной инфекцией), заражаясь им, ухаживая за больными детьми.

Источник ротавирусной инфекции и развитие болезни

Источником инфекции ротавируса служит больной человек или здоровый вирусоноситель. Вирус размножается в клетках слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта и выделяется с калом. Выделение ротавируса начинается с первых дней болезни, одновременно с появлением первых симптомов болезни. Основным механизмом передачи ротавирусной инфекции – пищевой.



В детских коллективах ротавирусная инфекция может вызывать вспышки острой диареи (поноса).

Ротавирус поражает слизистую желудка и тонкого кишечника с возникновением гастроэнтерита (гастро - желудок, энтеро - тонкий кишечник). Поражение слизистой пищеварительного тракта нарушает переваривание пищи и приводит к развитию сильной диареи и обезвоживанию организма.

Симптомы ротавирусной инфекции

Инкубационный период ротавируса длится от 1 до 5 дней. Заболевание ротавирусной инфекцией начинается остро: первые симптомы ротавируса это боли в животе (острые, схваткообразные), рвота (до 3-4 раз в сутки), недомогание, повышение температуры (до 38 °C).

К описанным симптомам инфекции очень быстро присоединяется острый понос (диарея). Понос обильный желтоватого цвета с резким неприятным, кислым запахом.

Основная опасность ротавирусной инфекции связана с обезвоживанием организма из-за сильного поноса.

Течение ротавирусной инфекции обычно доброкачественное.

Ротавироз заканчивается через 4-7 дней полным выздоровлением.

После перенесенного «желудочного гриппа» остается стойкий иммунитет, поэтому повторное заболевание ротавирусной инфекцией наблюдается редко.

Взрослый человек может даже не заметить, что он носитель ротавирусной инфекции, болезнь, как правило, протекает со стертыми симптомами: недлительный, возможно единоразовый случай поноса, снижение аппетита, кратковременное повышение температуры. Но в этот период человек является заразным!

Лечение ротавирусной инфекции

Специфического лечения ротавирусной инфекции (желудочного гриппа) не существует. Показано симптоматическое лечение ротавируса: лечение поноса (главным образом адекватная регидратация организма), снижение температуры, легкая диета и ферментные препараты (Смекта, Креон).

Наиболее распространенный сценарий развития и лечения ротавирусной инфекции у ребенка:

Ребенок просыпается утром вялый, его может вырвать даже сразу на голодный желудок. Аппетита нет, после еды опять начинается рвота, рвет даже после нескольких глотков воды. К этим симптомам ротавирусной инфекции присоединяется постепенное повышение температуры до 39 с лишним градусов по Цельсию и понос. Температура плохо сбивается лекарственными средствами и может держаться повышенной до 5 дней. При таких симптомах ротавирусной инфекции сразу же исключите из рациона ребенка любые молочные, в том числе кисло-молочные продукты: молоко, молочные каши, кефир, творог и прочее. Исключение составляют дети на грудном вскармливании. Вызовите участкового врача. Кушать ребенка не заставляйте.

Чтобы восполнить водно-солевой баланс, приготовьте раствор регидрона - 1 пакетик на 1 л воды и давайте ребенку пить по 50 мл каждый час. Большими порциями пить не давайте - может сразу вырвать. Пить небольшими глотками.

Чем можно кормить при ротавирозе:

Диета при ротавирусной инфекции: на первые 2-3 дня - жидкая рисовая каша на воде, бульон куриный, кисель (вода, крахмал, любое домашнее варенье - кипятить до готовности).

Профилактика ротавирусной инфекции

Профилактика заключается в соблюдении мер личной гигиены и изолировании больного во время болезни. Ротавирусная инфекция хорошо передается через грязные руки, поэтому уже с малых лет необходимо учить ребенка мыть руки перед едой и по возвращению с улицы.

Это обязательный перечень прививок, однако в каждом конкретном случае врач решает вопрос о сроках ведения и видах вакцин, ориентируясь на состояние ребенка и информацию об уже сделанных прививках.



Через 12 часов после рождения - первая вакцинация — гепатит В

3-7 дней - вакцинация — туберкулез

1 месяц - вторая вакцинация — гепатит В

3 месяца - первая вакцинация — дифтерия, коклюш, столбняк, полиомиелит

4,5 месяца - вторая вакцинация — дифтерия, коклюш, столбняк, полиомиелит

6 месяцев - третья вакцинация — дифтерия, коклюш, столбняк, полиомиелит, гепатит В

1 год - первая вакцинация — корь, краснуха, эпидемический паротит

1,5 года - первая ревакцинация — дифтерия, коклюш, столбняк, полиомиелит

1 год 8 месяцев - вторая ревакцинация — полиомиелит

6 лет - вторая вакцинация — корь, краснуха, эпидемический паротит

7 лет - вторая ревакцинация — дифтерия и столбняк; первая ревакцинация — туберкулез

13 лет - вакцинация — гепатит В, краснуха (для девочек)

14 лет - третья ревакцинация — дифтерия и столбняк; ревакцинация — туберкулез; третья ревакцинация — полиомиелит

Взрослые - ревакцинация — дифтерия, столбняк — каждые 10 лет после последней ревакцинации.

Повторное введение вакцин связано с тем, что против одних инфекций иммунитет вырабатывается только после нескольких вакцинаций, а против других иммунитет со временем исчезает, и его необходимо поддерживать введением новых доз вакцин.

ПЕДИКУЛЁЗ



Педикулёз – заражение человека вшами.

Вши – кровососущие насекомые. Паразиты млекопитающих и человека, весь жизненный цикл которых проходит на хозяине. Известно более 150 видов вшей. На человеке паразитируют: платяная вошь, головная вошь и т.д. Различают следующие стадии их развития: яйцо (гнида), личинка, нимфа, взрослая особь. Оптимальная температура для откладки яиц 28-30. Яйца приклеиваются самкой к волосам или ворсинкам ткани. Сроки вылупления из яиц и дальнейшее развитие личинок также зависят от окружающей температуры. Весь цикл развития длится не менее 15 дней. Платяная вошь может жить до 2 месяцев, головная – около 4 недель. Вши не всех стадиях превращения (кроме яйца) питаются только кровью. Платяная вошь питается 2-3 раза в сутки и тратит на насыщение 3-10 минут.



Вши являются переносчиками возбудителей эпидемического сыпного тифа, вшивого возвратного тифа, окопной лихорадки.

Распространение вшивости связано обычно с неудовлетворительными санитарно-гигиеническими условиями, низким материальным и культурным уровнем жизни населения. Вшивость – частый спутник различных социальных и природных бедствий.

При вшивости волосистой части головы, вызываемой головными вшами, развивается сильный зуд, что приводит к расчёсам и гнойниковым поражениям кожи.

Профилактика вшивости достигается повышением материального и культурного уровня жизни населения, распространением санитарных знаний.

Индивидуальная профилактика сводится к регулярному мытью тела (не реже одного раза в неделю) и смене нательного и постельного белья; частому вычёсыванию волосистой части головы, особенно у детей; ограничению непосредственных контактов с заболевшими людьми; к контрольным осмотрам.



ГРИПП

Грипп – распространённое острое инфекционное заболевание вирусной породы, самая тяжёлая из простудных инфекций. Заражение происходит воздушно – капельным путём. Источник инфекции – человек. При разговоре, чихании, кашле больной гриппом выделяет в воздух с мельчайшими капельками мокроты и слюны вирусы гриппа. Болезнь начинается внезапно: ребёнок становится вялым, отказывается от еды, плохо спит.

Симптомы

Вероятность гриппа велика, если присутствуют некоторые или все из этих симптомов:

- высокая температура*
- кашель
- боль в горле
- насморк или заложенный нос
- ломота в теле
- головная боль
- озноб
- чувство усталости
- иногда понос и рвота

*Важно отметить то, что не у каждого заболевшего гриппом будет высокая температура.

При гриппе резко снижается сопротивляемость организма другим болезням. Наиболее частым осложнением гриппа является воспаление лёгких и воспаление среднего уха.

Наибольшую опасность в распространении инфекции представляют больные, переносящие лёгкую форму гриппа. Обычно такие больные не придерживаются постельного режима, продолжают работать, посещать общественные места.

Профилактика:

- Массовая вакцинация против гриппа.
- Общегигиенические мероприятия, направленные на оздоровление быта (проветривание, влажная уборка помещений, обеззараживание воздуха...).
- Формирование здорового образа жизни, в том числе сбалансированное, «здоровое» питание, физкультура, спорт и закаливание.
- Витаминотерапия.



Следим за зубами!

Ни для кого не секрет, что зубы лучше беречь смолоду. И начинать процесс «зубосберегания» надо с самых первых молочных зубов.

Почему надо чистить молочные зубы?

Многие молодые мамы полагают, что чистить молочные зубы не обязательно – ведь они все равно выпадут. Однако разрушающиеся зубы – это всегда боль, дискомфорт и источник распространения болезнетворных бактерий. Кроме того, рано воспитанная привычка чистить зубы становится для ребенка естественной, и поможет ему сберечь здоровье коренных зубов.

Как ухаживать за молочными зубами?

С момента появления первых молочных зубов (6-8 месяцев), до года родители должны чистить зубы ребенка специальной силиконовой щеточкой, хотя бы 1 раз в день.

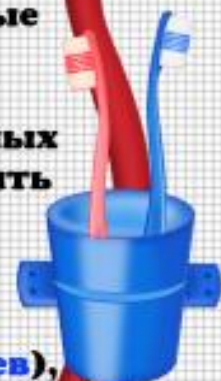
С года ребенку можно чистить зубы дважды в день очень мягкой детской зубной щеткой, движениями от десны к режущему краю или жевательной поверхности зубов.

С 2-2,5 лет следует использовать детскую гелевую зубную пасту. Количество пасты на одну чистку не должно превышать по размерам горошину.

С 3 лет малыш может чистить зубы сам, дважды в день очень мягкой зубной щеткой и детской зубной пастой, под присмотром родителей.

Пять правил здоровых зубов

1. правильное питание – еда должна быть богата кальцием;
2. начинать чистить зубы с 5-6 мес.;
3. чистить зубы минимум дважды в день, не меньше 2-3 мин.;
4. до минимума ограничить сладости;
5. раз в пол года посещать стоматолога.



Профилактика кишечных заболеваний

Кишечные заболевания - это группа серьезных болезней, предупреждение которых непосредственно зависит от санитарной культуры, соблюдения самых элементарных правил личной гигиены. Напомним их.

ПРАВИЛО ПЕРВОЕ: тщательно мыть руки перед приготовлением пищи, перед едой, после туалета.

ПРАВИЛО ВТОРОЕ: овощи, ягоды, фрукты перед едой хорошо промывать проточной водой и ошпаривать кипятком.

ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ: предохранять от загрязнения пищевые продукты, которые используются без предварительной тепловой обработки.

ПРАВИЛО ЧЕТВЕРТОЕ: соблюдать чистоту, бороться с мухами. Мусорные ведра держать закрытыми, ежедневно опорожнять их и периодически дезинфицировать.

ПРАВИЛО ПЯТОЕ: воду, взятую не из водопровода, перед употреблением обязательно кипятить.

ПРАВИЛО ШЕСТОЕ: при первых же признаках желудочно-кишечного заболевания — боли в животе, тошнота, рвота, слабость, понос, повышение температуры - немедленно обращаться к врачу. Чем раньше начато лечение, тем меньше риска для здоровья заболевшего и здоровья окружающих.

ПРАВИЛО СЕДЬМОЕ: не заниматься самолечением.

Выполнение этих правил поможет Вам избежать заражения кишечными инфекциями и сохранить здоровье.

