Консультация «Закаливание».

Под ЗАКАЛИВАНИЕМ принято понимать способность организма быстро приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям внешней среды.  
Закаливание основано на способности организма отвечать определёнными реакциями на всевозможные раздражители внешнего мира. Эти раздражители через кожу воздействуют на нервную систему, тренируют её, делают её устойчивой к неблагоприятным условиям внешней среды.  
Систематическое закаливание укрепляет не только нервную систему, но и сердце, лёгкие. Улучшает обмен веществ, словом работу всех органов и систем.  
Когда же нужно начинать закаливание? С первых месяцев жизни. В детском возрасте быстрее образуются условные рефлексы, лежащие в основе закаливания.  
Для того, чтобы закаливающие процедуры дали положительный результат, необходимо соблюдать следующие правила:  
•    закаливание должно проводиться систематически, ежедневно;  
•    переходить к более сильным раздражителям, например, снижать температуру воды при водных процедурах, нужно постепенно и очень осторожно. Если ребёнок с целью закаливания подвергнут непривычному для него охлаждению, то он может заболеть;  
•    необходимо соблюдать индивидуальный подход к ребёнку, учитывать особенности его организма и помнить, что полезно одному ребёнку, может принести вред другому.

**ГРИПП**

Острые респираторные вирусные инфекции вызывают около двух сотен различных вирусов. Среди них грипп является наиболее тяжёлым течением и опасными последствиями.

**Что такое грипп?** Это острая вирусная болезнь, основной путь передачи которой воздушно-капельный (во время кашля, чихания, разговора) от больного человека, а также бытовой (через необработанную посуду, полотенца, носовые платки).

**Что представляет собой возбудитель инфекции?**Существует несколько типов вируса. Вирус типа А наиболее распространённый. Под воздействием окружающей среды вирус постоянно изменяет свои свойства. В равной степени он опасен для людей и животных. Именно вирус гриппа А вызывает вспышки заболеваний и эпидемий. Грипп В не даёт массовой заболеваемости. Для него свойственны единичные случаи.  Гриппом С болеют, в основном, дети.

**Устойчив ли вирус к различным воздействиям?**Вирус гриппа быстро погибает при нагревании, высушивании, под воздействием дезинфицирующих  средств.

**Как долго возбудитель гриппа сохраняется в организме больного?**Обычно в течение 3-5 дней от начала заболевания. При осложнённом варианте – до 10-14 дней.

**Как протекает инфекция?**Начинается болезнь остро. Через 12-48 часов после контакта с больным возникает озноб, повышается температура тела до высоких значений. Появляется слабость, потливость, головные и мышечные боли, резь в глазах и симптомы поражения дыхательных  путей (сухой кашель, першение в горле, «ссаднение» за грудиной, изменение голоса). Заболевание протекает легче в том случае, если у больного хороший «промывной эффект», то есть при возникновении обильного насморка и более тяжёлого самочувствия, если нет отделяемого из носовых ходов.

**Кто наиболее подвержен гриппу?**Дети, пожилые люди, лица со сниженными защитными силами организма, а также страдающие различными хроническими заболеваниями.

**Возможны ли осложнения при гриппе?**Вирус гриппа способен поражать дыхательную, сердечно-сосудистую, центральную нервную системы, а также органы слуха и почки. Иногда инфекция приводит к гибели больного.

**Как можно защитится от заражения?**Наиболее эффективное средство профилактики – массовая иммунизация. Существует несколько противогриппозных вакцин. Три из них применяются в виде капель для закапывания в носовые ходы  детям 3-7 лет, подросткам и взрослым. Две – вводятся подкожно взрослым с 18 лет. В России также получила распространение  зарубежная вакцина «Ваксигрипп», предназначенная для детей, начиная с грудного возраста и взрослым.

**Высока ли степень защиты вакцины?**Эффективность препаратов составляет 70-98 %

**Какие меры защиты от гриппа существуют кроме этого?** В осенне-зимний период необходимо производить сезонную профилактику с использованием витаминов А и С, группы В в возрастных дозировках. Повышает защитные силы организма приём элеутерококка из расчёта 1 капля на 1 год жизни детям и не более 30 капель на приём взрослым по схеме: первый месяц 3 раза, второй месяц 2 раза, третий месяц 1 раз в день. Детям с 3-х лет, а взрослым с помощью распылителя для введения в носовые ходы, можно использовать «продигиазан» в соответствии с прилагаемой инструкцией. К мерам профилактики гриппа и ОРВИ относятся все виды закаливания.

**Как можно защититься, если в семье уже есть больной гриппом?**Ухаживая за больным в 4-х слойной марлевой повязке, несколько раз в день на 10 минут проветривать помещение, проводить влажную уборку, мыть посуду, игрушки,  стирать полотенца, носовые платки и др. с применением 0,5 % дезраствора.

Необходимо также применение противовирусных препаратов: взрослым – ремантадин по таблетке 2 раза в день в течение недели; взрослым и детям дошкольного возраста – интерферон по 5 капель в каждый носовой ход 2 раза в день; препарат приморского производства – экстракт садгородской иловой морской грязи. Хороший профилактический эффект даёт ежедневное двукратное смазывание слизистой оболочки носа оксолиновой мази. **Помните** о том, что все меры профилактики эффективны, если они своевременны и регулярны.

И ещё **очень важно** в период заболевания гриппом не посещать массовых мероприятий, особенно с маленькими детьми.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

**ПРИМЕРНЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ОБЪЁМЫ ПОРЦИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ВозрастНаименованиеблюд | с 1-3 | с 3-5 | с 5-7 |
| ЗАВТРАК | | | |
| Каша, овощное блюдо | 200 | 200 | 250 |
| Творожное блюдо | 120 | 120 | 150 |
| Мясное, рыбное блюдо | 70 | 70 | 80 |
| Напиток (чай, какао, кофе) | 180 | 180 | 200 |
| Фрукты свежие | 75 | 75 | 100 |
| ОБЕД | | | |
| Закуска | 45 | 60 | 60 |
| 1 блюдо | 200 | 250 | 250 |
| Гарнир | 150 | 150 | 180 |
| Блюдо из мяса, рыбы, птицы | 70 | 70 | 80 |
| 3 блюдо | 180 | 180 | 200 |
| ПОЛДНИК | | | |
| Блюдо из творога, круп, овощей | 150 | 150 | 180 |
| Молоко, кефир, чай | 180 | 180 | 200 |

***ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА***

 Одним из аспектов борьбы за здоровье ребёнка является профилактика травматизма. В зависимости от условий, в которых возникает травма, травматизм делят на бытовой, спортивный и др. Бытовой травматизм занимает ведущее место среди других. Он связан с благоустроенностью окружающей среды ребёнка. Поэтому при строительстве зданий детских учреждений необходимо исключать опасные для ребёнка ситуации. Проволочные коврики, предназначенные для чистки обуви, должны быть прочно закреплены. В детских садах перила прочно крепятся и устанавливаются по внутренней стороне лестничной клетки ниже перил для взрослых. В групповых помещениях, где присутствуют дети, нельзя делать стеклянные двери, так как дети забывают об опасности и могут разбить стекло. Если такие двери имеются, то их необходимо оградить деревянными рейками  на высоту роста ребёнка. Также ограждают батареи.

Часто причинами ранений могут стать падения полок и шкафов. На детский травматизм приходится примерно 16%, но на излечение поступает около 0,05%. Иногда травма, полученная в детстве, может стать причиной функциональных нарушений в организме. Например,   ранение кисти может стать причиной снижения слуха в будущем, и зрения в результате недостаточной активности пальцев.

Причиной травм могут стать ожоги, когда взрослые ставят на край плиты ёмкость с жидкостью. При уходе за ребёнком следует соблюдать некоторые правила: при кормлении надо быть внимательными, чтобы ребёнок не опрокинул на себя какие-либо предметы; следует оградить его от контакта с огнём; особенно не следует оставлять предметы рукоделия (ножницы, спицы и т.д.)

Причины уличного травматизма – безалаберность родителей, нарушение правил дорожного движения, а также безнадзорность детей.

Следует учесть одно: видя, что делают взрослые, ребёнок повторяет за ними.

***ЭНТЕРИТ***

«ЭНТЕРИТ» – заболевание, вызванное воспалением желудочно-кишечного тракта.

Причина острого энтерита – пищевые токсикоинфекции, связанные с употреблением в пищу недоброкачественных мясных и рыбных продуктов, заражённых определённого вида микроорганизмами, плохо промытых и непроваренных овощей и фруктов, некипячёного молока.

Острый энтерит характеризуется чаще внезапным началом – диареей, болями в животе, рвотой. Частота стула при заболевании – 4-7 раз в сутки (может учащаться до 10-15 раз в сутки).

При правильном лечении острый энтерит проходит в течение 3-5 дней. Лечение острых форм заболевания проводится **только** лечащим врачом.

**Профилактика заболевания.**

1. Употребление в пищу только свежих и доброкачественных продуктов питания.
   1. Предохранение продуктов питания от мух и других насекомых, а также загрязнений.
   2. Тщательная обработка продуктов (мытьё, кипячение, жарение и т.д.)
   3. Соблюдение пищевого режима: употребление воды **только** в кипячёном виде.
   4. Личная гигиена (мытьё рук перед едой, чистая посуда).

***ВИТАМИНЫ НА ВАШЕМ СТОЛЕ.***

ВИТАМИНЫ – биологически активные вещества, играющие важную роль в жизнедеятельности организма. Они являются регуляторами обменных процессов, повышают сопротивляемость организма к различным вредным факторам, участвуют в процессах кровообращения.

Витамины, как правило, не синтезируются в организме и поэтому должны поступать с пищей. Витамины делят на две группы: водорастворимые (С, В1, В2, РР, В12) и жирорастворимые (А, Д, Е).

Витамин С (аскорбиновая кислота) играет большую роль в белковом, углеводном и минеральном обменах; способствует росту клеток и тканей; повышает устойчивость организма к заболеваниям. Основными источниками витамина С являются: зелень, свежие фрукты и овощи, ягоды.

Витамин В1 (тиамин) играет важную роль во всех обменах; обеспечивает нормальное функционирование пищеварительной и центральной нервной систем. Витамин содержится в ржаном хлебе, крупах, бобовых, субпродуктах.

Витамин В2 (рибофламин) входит в состав ферментов; участвует во всех видах обмена; имеет значение для роста и развития организма. Содержится в продуктах животного происхождения (мясо, печень, яйцо, сыр, творог), в цветной капусте, зелёном луке.

Витамин РР (никотиновая кислота) играет важную роль в обменных процессах; регулирует сосудистый тонус; оказывает влияние на кровотворение. Содержится в мясе, рыбе, хлебе, картофеле, гречневой крупе, субпродуктах.

Витамин В12 необходим для нормального кровотворения; оказывает влияние на белковый обмен. Содержится в мясе, субпродуктах, яичном желтке, твороге, молоке, сыре.

Витамин А (ретинол) принимает участие в обмене белков, жиров; связан с процессами роста детей; оказывает влияние на состояние кожи; входит в состав зрительного пигмента. Содержится в печени, яичном желтке, сливочном масле, сливках, сметане, молоке.

Витамин Д регулирует обмен кальция и фосфора; стимулирует рост костной ткани. Содержится в сливочном масле, яичном желтке, печени, некоторых сортах рыб.  Частично образуется в коже, под воздействием солнечных лучей.

**НЕДОСТАТОК КАКОГО-ЛИБО ВИТАМИНА ВЕДЁТ К СБОЮ В ОРГАНИЗМЕ.**

**ЛЕТО И БЕЗОПАСНОСТЬ НАШИХ ДЕТЕЙ**

**Опасная статистика.**

 Особенно “богат” детскими травмами и отравлениями июль. Кроме того, по данным международной статистики, самое вероятное время для несчастного случая – воскресный вечер. Что касается возрастной “группы риска”, то наиболее беззащитны дети 1-2-х лет.

 По необъяснимой причине малышей неумолимо притягивают места и предметы, потенциально опасные для здоровья, а иногда и жизни – водоемы, канавы, колючие кусты, ядовитые растения, костры, высокие лестницы и автотрассы с оживленным движением.

***Учитывая все это, родителям надо все время быть начеку, не оставлять ребенка без присмотра. Отправляясь с малышом на отдых, не забудьте взять с собой домашнюю аптечку и его медицинский страховой полис.***

**Солнце доброе и злое.**

 Истосковавшись по теплу и свету, летом мы проводим слишком много времени под прямыми солнечными лучами, забывая об опасности ожогов и тепловом ударе. Еще до наступления жары следует приобрести детский защитный крем, предохраняющий кожу от избытка ультрафиолета.

 Солнечные ожоги вовсе не так безобидны, как думают многие. Доказано, что они могут приводить не только к преждевременному старению кожи и развитию фотодерматита(аллергии к солнечным лучам), но и к снижению зрения и даже к онкологическим заболеваниям (раку кожи).

|  |
| --- |
| **Как защитить ребенка от солнечного ожога и теплового удара:**   * Выходя на улицу, обязательно надевайте малышу панамку. * Если ребенку нет еще 6 месяцев, крем от загара использовать нельзя, просто не подставляйте малыша под прямые солнечные лучи. * Для детей старше 6 месяцев необходим крем от загара, с фактором защиты не менее 15 единиц. * Наносить защитный крем следует на открытые участки кожи каждый час, а также всякий раз после купания, даже если погода облачная. * В период с 10.00 до 15.00, на который приходится пик активности ультрафиолетовых лучей А и В, лучше вообще не загорать, а посидеть в тени. * Даже если ребенок не обгорел в первые 5 дней, срок пребывания на открытом солнце не должен превышать 30 минут. * Ребенок периодически должен охлаждаться в тени – под зонтиком, тентом или под деревьями. * Одевайте малыша в легкую хлопчатобумажную одежду. * На жаре дети должны много пить. * Если ребенок все-таки обгорел, заверните его в полотенце, смоченное холодной водой, а вернувшисьдомой, оботрите раствором, состоящим воды и уксуса в соотношении 50 на 50. * Летом повышается риск и термических ожогов. Сидя у костра или помешивая в тазу варенье, будьте предельно внимательны, если рядом с вами находится маленький ребенок. * Если размеры ожога превышают 2,5 сантиметра, он считается тяжелым, и ребенку требуется специализированная медицинская помощь. До того, как н будет доставлен в больницу или травмпункт, нужно позаботиться об охлаждении места ожога. Нельзя вскрывать волдыри, накладывать на ожог пластыри – лучше ограничиться свободной стерильной повязкой. |

**Укусы насекомых.**

 С наступлением лета появляется большое количество различных сезонных насекомых. Если бабочки, стрекозы и кузнечики вполне безобидны, гораздо менее приятны их “кусачие” собратья – мухи, слепни, комары, некоторые муравьи, клещи и т.д.

 Справиться с ними в помещении можно при помощи фумигатора. Для детской комнаты предпочтителен фумигатор, работающий от сети, поскольку он в отличие от тлеющей спирали, не поглощает кислород. Москитная сетка или даже обычная марля, помещенная на окно, – обязательный элемент защиты ребенка от назойливых насекомых.

 Во время прогулок малыша выручат специальные салфетки-репелленты, пропитанные особым составом, запах которого отпугивает летающих “агрессоров” на протяжении нескольких часов.

 Укусы пчел, ос или шмелей не только болезненны, но иногда приводят к развитию серьезных аллергических реакций, вплоть до анафилактического шока и астматического приступа. Эти состояния требуют немедленной госпитализации ребенка.

Многих страшат укусы лесных клещей, которые якобы могут вызвать энцефалит. Однако лесные массивы Среднерусской возвышенности не таят никакой опасности. Другое дело, таежные регионы России, где могут обитать иксодовые клещи, передающие вирус страшной болезни. Чтобы уберечь ребенка от укусов клещей, необходимо, прежде всего, защитить волосы и открытые участки кожи – экипировать его головным убором и надевать вместо шорт длинные брюки, заменить открытые сандалии закрытой обувью, а футболки и безрукавки – рубашкой с длинными рукавами.

**Пищевые отравления.**

 Летом мало кто из родителей удерживается от соблазна напоить малыша парным молоком или угостить его немытыми ягодами из сада, овощами с огорода. Парное молоко очень вредно для маленьких детей, поскольку в отличие от молока, прошедшего тепловую обработку и стерильно упакованного, оно может вызвать не только кишечные расстройства, но и инфекционные заболевания.

 Такие ягоды, как клубника, малина и земляника необходимо мыть особенно тщательно. Немытая или плохо промытая зелень “со своего огорода” может привести к развитию у ребенкаиерсиниоза, известного также под названием “псевдотуберкулеза” или “мышиной лихорадки”.

 Даже обычные для ребенка продукты питания в жаркое время года быстро портятся, а срок их хранения сокращается.

 Недопустимо поить ребенка сырой водой, даже родниковой или после очистки через фильтр.

|  |
| --- |
| **Как избежать пищевого отравления:**   * Мойте руки до и после того как дотронулись до пищи. * Горячую пищу следует разогревать и подавать в горячем виде. Готовьте мясо и молочные продукты при температуре не ниже 70 градусов. * Скоропортящиеся продукты можно держать не в холодильнике – при комнатной температуре (около 20 градусов) – не более 2-х часов. Если в жару вы отправились на пикник, то время хранения продуктов снижается до 1 часа. * После соприкосновения с сырым мясом посуду необходимо вымыть самым тщательным образом, а разделочную доску лучше отдраить жесткой губкой. * Во время приготовления и разогрева пищи в микроволновой печи периодически помешивайте ее или пробуйте, взяв продукт из разных мест, т.к. температура в СВЧ распределяется недостаточно равномерно. * Перегретый автомобиль превращается в настоящий инкубатор микробов. Продукты можно держать в машине не дольше, чем время таяния мороженого. |

**Переломы и вывихи.**

 Для маленьких детей характерны переломы по типу “зеленой веточки”. Просто кости у детей настолько гибкие, что скорее “расщепляются”, чем “переламываются”.

 К сожалению, не все переломы можно определить сразу. Иногда проходит какое-то время, пока родители заподозрят, что у ребенка сломана кость. К признакам перелома костей руки (наиболее частым) относятся: боль, потеря подвижности ,утрата силы, изменение формы.

 Постарайтесь обездвижить поврежденную конечность при помощи “шины” или простого платка и поскорее доставить ребенка к врачу. Аналогичные действия рекомендуются при подозрении на вывих.

 После иммобилизации перелома или вывиха немедленно обратитесь в ближайший медпункт. Самолечение недопустимо!

**Царапины и ссадины.**

 Любознательные малыши познают окружающий мир физически, поэтому трудно представить себе, чтобы ребенок рос без царапин и ссадин, шишек и синяков.

 Места порезов и царапин важно своевременно промыть, остановить имеющиеся кровотечения, приложить холод к синяку или шишке, смазать ранение зеленкой или соответствующей мазью, наложить чистую повязку или пластырь. Не менее важно успокоить расстроенного и испугавшегося ребенка, утешить его и “полечить”.

 Не нужно излишне суетиться и переживать из-за полученной ребенком ссадины. Ваше беспокойство неминуемо передастся малышу. Действуйте уверенно и спокойно, тогда он тоже успокоится.

**Что должно быть в домашней аптечке:**

*Жаропонижающие средства.* Для снижения температуры, а также в качестве обезболивающих лучше применять препараты  на основе парацетамола. Они называются по-разному: тайленол, калпол, панадол, эффералган, дафалгани т.д. Такие лекарства, как “аспирин” (ацетилсалициловая кислота) или комплексные аспиринсодержащие препараты, лучше не использовать вообще.

* *Обычный спирт* для обтирания тела ребенка при повышении температуры.
* *Грелка*, которая используется не только для согревания, но и для охлаждения.
* *Антигистаминные препараты*. Они потребуются при аллергических состояниях. Уточните заранее у педиатра возрастную дозировку приобретенного вами лекарства.
* *Перекись водорода* в виде стандартного раствора малой концентрации используется в качестве кровоостанавливающего средства после не тяжелых травм – порезов, царапин и т.д. С ее помощью можно также определить наличие в стуле ребенка примеси крови: для этого несколько капель добавляют к каловым массам, и образование пены подтверждает наличие крови.
* *Раствор бриллиантовой зелени*, или попросту “зеленка”, применяется для поверхностной обработки кожи или расчесов после укусов комаров. Ее можно заменит спиртовой настойкой йода.
* *Смекта* пригодится при кишечных расстройствах.
* *Регидрон* – используют при лечении поноса, чтобы не было обезвоживания организма.
* *Крем-бальзам “Спасатель”*. В состав чудо-мази входит арника, незаменимая при ушибах, царапинах, ссадинах, укусах насекомых и не тяжелых ожогах.

 Кроме того, в аптечку следует положить:

* *клизму* размера N1 или N2;
* *масляный раствор вазелина*;
* *медицинские бинты*;
* *вату*;
* *набор пластырей* различного размера;
* *ножницы*;
* *английские булавки* (среднего размера, не менее 6 штук) для фиксации бинтов и прикалывания частей одежды при наложении шин для обездвиживания конечностей.

***В домашней аптечке должно быть все необходимое для оказания первой помощи ребенку. Ведь недаром девиз британской службы скорой помощи: “Первая помощь спасает жизнь!”***

*Памятка для родителей «Профилактика кори»*

**Корь – вирусная инфекция, для которой характерна очень высокая восприимчивость.** Если человек не болел корью **или**не был привит от этой инфекции, то после контакта с больным заражение происходит практически в 100% случаев. Вирус кори отличается очень высокой летучестью. Вирус может распространяться по вентиляционным трубам и шахтам лифтов – одновременно заболевают дети, проживающие на разных этажах дома. Период от контакта с больным корью и до появления первых признаков болезни длится от 7 **до**14 дней.

Заболевание начинается с выраженной головной боли, слабости, повышения температуры до 40 градусов С. Чуть позднее к этим симптомам присоединяются насморк, кашель и практически полное отсутствие аппетита. Очень характерно для кори появление конъюнктивита – воспаления слизистой оболочки глаз, которое проявляется светобоязнью, слезотечением, резким покраснением глаз, а в последующем – появлением гнойного отделяемого. Эти симптомы продолжаются от 2 до 4 дней. **На 4 день заболевания появляется сыпь,**которая выглядит, как мелкие красные пятнышки различных размеров (от 1 до 3 мм в диаметре), со склонностью к слиянию. Сыпь возникает на лице и голове (особенно характерно появление ее за ушами) и распространяется по всему телу на протяжение 3-4 дней. Для кори очень характерно то, что сыпь оставляет после себя пигментацию (темные пятнышки, сохраняющиеся нескольких дней), которая исчезает в той же последовательности, как появляется сыпь.

**При заболевании корью могут возникать довольно серьёзные осложнения.**6 их число входят воспаление легких (пневмония), воспаление среднего уха (отит), а иногда и такое грозное осложнение как энцефалит (воспаление мозга).  
Необходимо помнить о том, что после перенесенной кори на протяжении достаточно продолжительного периода времени (до 2-х месяцев) отмечается угнетение иммунитета, поэтому ребенок может заболеть каким-либо простудным или вирусным заболеванием, поэтому нужно оберегать его от чрезмерных нагрузок, по возможности – от контакта с больными детьми.  
После кори развивается стойкий пожизненный иммунитет. Все переболевшие корью становятся невосприимчивы к этой инфекции.  
  
**Единственной надежной защитой от заболевания является вакцинация против кори, которая включена в Национальный календарь прививок**