

Эффективная профилактика простудных заболеваний

у детей и взрослых

Простудой болеют не только дети, но и взрослые. В среднем до 10 раз в году у малышей бывает насморк, кашель, поднимается температура; у зрелых людей этот показатель меньше (3–4 раза в год), однако расслабляться им тоже не стоит. А с началом весны организм человека страдает от нехватки витаминов, и поэтому в это время особо начинает болеть. Что же в таком случае нужно делать? Ответ очевиден – профилактика простудных заболеваний станет отличным выходом из сложившейся ситуации. Поэтому сегодня рассмотрим эффективные способы, с помощью которых можно уменьшить вышеприведенные показатели с восьми раз в год до трёх.

Способы предупреждения болезни

Профилактика простудных заболеваний как у детей, так и у взрослых состоит в целом комплексе выполняемых мероприятий. Среди возможных способов недопущения возникновения болезни выделяют следующие:

- вакцинация;
- приём витаминов, а также медицинских препаратов;
- закаливание;
- правильный образ жизни (прогулки, сон, питание, соблюдение личной гигиены, чистота в доме);
- очищение носа;
- домашние методы профилактики;

Как видно, существует масса способов, ограждающих ребёнка и взрослого человека от атаки вирусов и микробов. Сейчас остановимся на каждом из пунктов.

Прививки

Профилактика простудных заболеваний у детей может начинаться с вакцинации. Прививка способна защитить детский организм от определённых видов микроорганизмов. Вакцинация предлагается лишь тогда, когда заранее известен штамм вируса гриппа. И, кстати, полноценная защита детского и взрослого организма наступает только спустя 14 дней после прививки. За этот период в теле человека вырабатываются нужные антитела. Однако по отношению к ребёнку принимать решение насчёт вакцинации должен родитель сообща с доктором

Приём витаминов

Употребление свежих фруктов и овощей для детей и взрослых – это лучшая профилактика простудных заболеваний. Однако не стоит заставлять ребёнка килограммами поедать яблоки, бананы и другие продукты, поскольку

избыток тоже не пойдёт крохе на пользу, а наоборот, может вызвать аллергическую реакцию. Поэтому во всём нужно знать меру, даже в приёме натуральных витаминов. Кроме фруктов и овощей источником эликсира жизни являются ржаной хлеб, молоко, крупы (в особенности овсянка и гречка), бобовые, масла. Поэтому не стоит пренебрегать этими продуктами, поскольку в них тоже имеется достаточное количество полезных составляющих.

Профилактика простудных заболеваний: закаливание организма

На сегодняшний день это самый надёжный способ защиты не только детей, но и взрослых от атак различных вирусов. Закаливать деток начинать стоит с лета, поскольку в это время возможность переохладить организм снижается. Лучшим вариантом станет поездка на море, в деревню, на дачу. Если возможности выехать за черту города нет, то родители должны записать малыша на занятия в бассейне.

Если ребёнок склонен к простудным заболеваниям, тогда с ним необходимо проводить профилактические процедуры. Для начала нужно ежедневно растирать ручки и ножки охлаждённым полотенцем, следующим шагом станет постепенное понижение температуры воды в ванной. После того как детский организм привыкнет к таким процедурам, можно переходить к обливаниям, контрастную душу. Эти мероприятия помогут укрепить иммунитет. И родители тоже не должны упускать такую возможность.

Однако закаливание не ограничивается только лишь водными процедурами, к такому способу профилактики также относятся следующие пункты:

- частное проветривание комнат;
- хождение босиком в помещении, а также летом на улице, причём в любую погоду;
- не стоит бояться сквозняков, ведь в детских садах малыши спят и даже занимаются с приоткрытыми окнами;
- приучение ребёнка к прохладному питью (например, сок из холодильника, молоко, ряженка).

Главное правило закаливания – во всех процедурах нужно понемногу наращивать нагрузку, и тогда ребёнок не простудится, организм его станет крепче.

Укрепление иммунитета

Профилактика гриппа и простудных заболеваний должна начинаться с базовых понятий, а это прогулки, сон, питание, чистота в доме. Следующие пункты должен выполнять каждый родитель, если он хочет, чтобы его ребёнок рос здоровым, крепким и счастливым:

- ежедневное проветривание квартиры;

- поддержание оптимальной температуры (21–23 градуса), а также влажности (50–70%) в помещении;
- частая уборка комнат, особенно если в доме есть животные;
- правильное питание всей семьи. Под этим понимается следующее: если ребёнок грудного возраста, то лучшей для него едой будет мамино молоко. Для деток постарше, а также взрослых, необходимо позаботиться о разнообразном питании: включении в рацион мяса, рыбы, свежих овощей и фруктов, молочных продуктов;
- ежедневные двухчасовые прогулки на свежем воздухе;
- мытьё рук – отличная профилактика простудных заболеваний. Ведь вредные микроорганизмы способны попадать через рот, нос, глаза, а если ребёнок ещё и начнёт трогать грязными руками лицо, то он без проблем подхватит вирус. Поэтому лучшая профилактика детских простудных заболеваний – это тщательное мытьё рук с мылом. Однако не всегда есть такая возможность (например, мама с малышом находится в магазине, транспорте), в этих случаях у родителя всегда должны быть под рукой влажные салфетки на спиртовой основе.

