

Памятка «Как уберечься от простуды и гриппа» (для родителей и детей)

1. Заранее обойти врачей и выявить хронические очаги инфекции, а затем поддержать наиболее уязвимые органы-мишени. Существуют специальные профилактические процедуры, укрепляющие местный иммунитет. При проблемах с горлом, например, эффективно работают полоскания миндалин. Также полезно приучить ребят каждый вечер полоскать горло обычным чаем и промывать нос физраствором – это обеззараживает микрофлору носоглотки.
2. Обеспечить ребёнку психологический комфорт в школе – от этого во многом зависит его иммунная система.
3. Привить ребёнку важные гигиенические навыки. Например, привычку мыть руки перед едой и после прогулки, а также после каждого посещения туалета.
4. Регулярно, а особенно в эпидемиологически опасный период, давать ребёнку правильные витаминные комплексы и рыбий жир. Из минералов, обладающих существенной противовирусной активностью, незаменимы цинк и селен.
5. Сделать прививку от гриппа. Но заранее, а не во время эпидемии, также с соблюдением всех противопоказаний. Необходимо, чтобы школьник на момент вакцинации был здоров.
6. Посетить иммунолога, если ребёнок относится к категории часто и длительно болеющих детей. Обсудите с врачом вопрос о необходимости применения иммуномодуляторов. Самостоятельно применять эти лекарства нельзя ни в коем случае! Даже безобидные, на первый взгляд, природные иммуномодуляторы на натуральной основе не рекомендуется давать детям до 16 лет, поскольку сильная гиперстимуляция иммунитета может вызвать серьёзные аллергические и аутоиммунные заболевания, другие проблемы со здоровьем.
7. Всегда следует соблюдать режим. В идеале в 21.00–22.00 ребёнок должен быть уже в постели. Пред сном можно поиграть с ним в спокойные игры или почитать книжку.
8. Ежедневно и практически в любую погоду гулять на свежем воздухе.
9. Обеспечить полноценное питание. А особенно – горячий завтрак. Как установили английские учёные, именно пропуск завтрака повышает риск заболеть простудными заболеваниями. Это предположение подтвердил длившийся десять недель эксперимент, проведённый немецкими врачами. Оказалось, что все участники, которые переболели ОРВИ более одного раза, не завтракали. По мнению учёных, легче всего эта закономерность объясняется влиянием раннего приёма пищи на иммунную систему.
10. В период эпидемий каждый день делать ингаляции, если нет аллергии. Можно использовать хвойные эфирные масла или ментоловое масло. А можно просто подышать над паром варёной картошки – содержащиеся там пектины блокируют вирус. Но лучше всё-таки приобрести специальный паровой ингалятор и делать с его помощью ингаляции на основе, например, щелочной минеральной воды.
11. Проветривать и увлажнять комнату несколько раз в день. Вирусы очень летучи, поэтому их циркуляцию легко побороть постоянным притоком свежего воздуха. Но при этом нельзя допускать сквозняков. Поставьте под батареей тазик с водой, капните масло чайного дерева (отличный антисептик) или масло эвкалипта (оказывает бактерицидное действие, смягчает слизистую носа), лаванды и кедра (дают хороший противовоспалительный эффект).

12. Ежедневно промывать нос. Подойдёт обычный физраствор или препараты на основе морской воды. Эту профилактическую процедуру полезно проводить утром перед школой и днём или вечером по возвращении домой. Жидкость не просто механически смывает микробы, но и увлажняет слизистую. А если используется морская вода, то она ещё и питает слизистую полезными микроэлементами, усиливающими иммунную защиту.
13. Вместо чая или сока давать ребёнку ягодные морсы. Противовирусной аскорбинки много в малине, смородине, облепихе, бруснике, шиповнике, клюкве. Кстати, малина ещё и содержит природный аналог аспирина. Малина и чёрная смородина помогают организму вырабатывать интерферон, благодаря которому можно надолго забыть о простудах.
14. Регулярно включать в рацион мясо. Дефицит белковой пищи вредно отражается на состоянии иммунитета, так как иммуноглобулины, обеспечивающие устойчивость организма к заболеваниям, являются белками, и для их синтеза просто необходима белковая пища. Но мясо должно быть постным, с минимальным содержанием жира. Именно в таких сортах содержится много цинка, который вырабатывает белые кровяные клетки, борющиеся с вредными микробами и вирусами. Лучший выбор – постная говядина. Такое мясо – хороший источник белка, железа, цинка и селена, веществ, помогающих клеткам организма, справляться с любыми болезнями. На втором месте – свинина, тоже богатая цинком, но более жирная. Поэтому её лучше не злоупотреблять и готовить только в тушёном и запечённом виде.
15. Ежедневно давать ребёнку кисло-молочные продукты с живыми лакто— и бифидобактериями. Их ещё называют пробиотиками. Примерно 70 % клеток, отвечающих за иммунитет, находится в кишечнике. И именно из-за нарушений микрофлоры кишечника нарушается иммунный ответ при встрече с вирусом. Живые йогурт, кефир и другие кисломолочные продукты с минимальным сроком хранения способствуют заселению кишечника правильными бактериями, сдерживающими рост вредных микробов.
16. Не игнорировать пряную пищу (чеснок, лук, хрен). Это природные антисептики, богатые фитонцидами и обладающие выраженной противовирусной активностью. Есть их в сезон простуд нужно ежедневно, но понемногу (хватит 1 зубчика чеснока или четвертинки маленькой луковки в день). Конечно, если с желудком всё в порядке. Кроме этих продуктов, можно использовать и некоторые специи. Особенно куркуму: она снимает воспаление, борется с микробами и считается мощным антиоксидантом. Также противовирусными свойствами славятся гвоздика, имбирь, кайенский перец.
17. На сладкое – желе и мармелад. Все желеобразующие продукты содержат мукополисахариды – вещества, которые входят в состав межклеточной соединительной ткани. Такие продукты необходимы для размножения и созревания белых кровяных телец: Т-лимфоцитов, макрофагов и других клеток иммунной системы.
18. Каждый год в октябре перед родителями встает вопрос: делать ребёнку прививку против гриппа или не делать? Знакомые пугают побочными эффектами вакцин и советуют встречать эпидемию, вооружившись народными средствами. Врачи уверены: прививка необходима. Известно, что среднетяжелый грипп отнимает у нас год жизни. Особенно подвержены заболеванию школьники, так как находятся в постоянном контакте друг с другом. А современные вакцины не вызывают побочных эффектов и безопасны для детей.

