



Советы доктора Пилюлькина

Рекомендации для родителей:

Как уберечь детей от простуды?

Как только начинаются первые холода и первые дожди, так тут же пустеют классы и детсадовские группы. Одни простудились и заболели, другие заразились от заболевших... Что же делать родителям?

Вы замечали, что одному ребёнку достаточно, чтобы кто-то чихнул на него, - и вот он уже с красным носом и температурой? А другому и промокшие ноги нипочём. Всё дело в и иммунитете – умение организма сопротивляться болезням. Собственно, и само слово «иммунитет» переводится как «находящийся под защитой». И главная функция нашей иммунной системы – распознать «чужаков» - бактерии и вирусы – и удалить их из организма. Если же иммунитет ослаблен, то чужеродные элементы легко проникают в организм и ведут там подрывную деятельность, а ребёнок в результате без конца болеет.

Долгое время считалось, что основная причина простуд – переохлаждение. Но в последнее время в медицине всё больше укрепляется другая точка зрения: **виноват слабый иммунитет**. Когда с ним всё в порядке, то ребёнку не грозят никакие простуды, даже если он выскочит на улицу без шапки, промочит ноги или его продует. Увы, таких здоровых детей с каждым годом всё меньше. Зато всё чаще встречаются вялотекущие воспаления – когда у ребёнка в течение всего сезона простуд заложен нос, насморк, побаливает горло.

Значит, в первую очередь надо не кутать ребёнка в шарфы и свитера, а позаботиться об укреплении его иммунитета.

Что укрепляет иммунитет?

Закаливание – его не поздно начать в любое время года, но лучше всё таки начинать летом. Можно обливаться водой по утрам, постепенно понижая температуру воды, ходить в бассейн. Главное после любых водных процедур – чтобы ребёнок хорошо вытерся перед выходом на улицу.

Прогулки – чем больше ребёнок бывает на свежем воздухе, тем сильнее его иммунная система.

Питание – ребёнок должен получать все необходимые вещества. Для растущего организма обязательны мясо и свежие овощи и фрукты.

Витамины – к сожалению, современная жизнь с её бешеным ритмом, плохой энергией, неправильным питанием лишь ослабляет иммунную систему. И чтобы поддержать её, детям просто необходимо принимать витамины и иммуностимуляторы.

Апельсины не помогут?

Как известно, цитрусовые богаты витамином С, который повышает сопротивляемость организма. Но недавно медики выяснили, что ощутимый эффект апельсины и грейпфруты могут принести лишь в первый день простуды, когда она только подступает. Позже неограниченное поедание цитрусовых почти не влияет на ход болезни.

