

## НА ПРИЕМЕ У ДЕТСКОГО ВРАЧА

**Сколько раз в год малыш «имеет право» болеть простудными заболеваниями, не вызывая у родителей особых беспокойств по этому поводу?**

**О детских простудных заболеваниях и о том, как с ними бороться, рассказывает участковый педиатр Орловской детской поликлиники Заводского района врач первой категории Галина Васильевна РОЖКОВА:**

— Российские педиатры считают часто болеющими детьми тех, кто в возрасте до одного года переносит четыре и более простудных заболеваний в год; от года до трех лет — пять и более эпизодов инфекций дыхательных путей; от четырех до пяти лет — шесть и более; старше пяти лет — четыре и более эпизодов.

**— Мы часто говорим, что ребенок простудился. А что такое простуда?**

— Простудные заболевания — это острые респираторные инфекции, то есть инфекции дыхательных путей. В большинстве случаев они вызываются разнообразными вирусами (более 180 видов). В редких случаях причиной ОРЗ становятся бактерии. Для врача это разделение имеет принципиальное значение, поскольку бактериальные инфекции требуют назначения антибиотиков, а с вирусами организм обычно справляется сам благодаря собственным защитным силам (иммунитету).

С возрастом сфера общения ребенка расширяется, он чаще видится со сверстниками во дворе, в детском саду или школе. В результате возрастает и риск заражения воздушно-капельными респираторными инфекциями. Поначалу ребенок болеет чаще, но потом у него вырабатывается иммунитет ко многим вирусам, и частота заболеваемости снижается. Но у некоторых детей не происходит таких изменений, и они продолжают болеть чаще и дольше своих



## РЕБЁНОК ПРОСТУДИЛСЯ

сверстников. Их и называют часто болеющими.

**— Как сделать так, чтобы ребенок не болел совсем?**

— Это невозможно, но уменьшить число простудных заболеваний или сократить их продолжительность вполне реально. Для этого следует обратить внимание на следующие рекомендации:

— наладить полноценное питание, богатое витаминами и соответствующее по калорийности возрасту, и режим дня ребенка (увеличить продолжительность сна, устраивать прогулки на свежем воздухе);

— по возможности ограничить число контактов ребенка в сезон повышения заболеваемости, избегать поездок в городском транспорте; если в семье кто-то заболел — ограничить общение ребенка с ним, использовать марлевые маски, чаще мыть руки;

— не курить в доме;

— не пренебрегать профилактическими прививками (в том числе против гриппа);

— обязательно проводить закаливание (необходимо приучить ребенка спать в комнате с от-

крытой форточкой, не слишком тепло одеваться) и приобщать ребенка к занятиям спортом.

**— Можно ли начинать закаливание ребенка в грудном возрасте?**

— Закаливание можно и нужно начинать в грудном возрасте. В этот период используют в основном воздушные ванны при переодевании и обливания после купания. Для обливания используют воду с температурой на 2—4 градуса ниже той, в которой ребенок купался. Температуру воды надо снижать с 30—32 градусов до 18, уменьшая ее каждые 3 дня на 2—3 градуса. Закаливание вовсе не требует сверхнизких температур, главное — это контрастность их воздействия и систематическое проведение процедур.

**— А как закаливать более старших детей?**

— Для детей более старшего возраста (со 2-го года жизни) подойдут более контрастные воздушные закаливающие процедуры. Необходимо как можно дольше времени посвящать прогулкам ребенка на свежем воздухе. Важно помнить, что холодный воздух не способствует просту-

дам, а, наоборот, уничтожает многие вирусы. Поэтому не следует опасаться прогулок в зимний период, а летом нужно поощрять желание ребенка ходить босиком. Сначала дети ходят дома в носках, а потом уже босиком в течение 15—30 минут в день. Ежедневно увеличивая это время на 10 минут, надо постепенно приучить ребенка ходить дома только босиком. Естественно, пол должен быть чистым, чтобы ребенок не поранился и не испачкался. Хороший эффект достигается от умывания лица и обмывания шеи, груди и рук холодной водой (необходимо постепенно уменьшать ее температуру), а также от полоскания горла холодной водой 4 раза в день.

**— Какие профилактические меры вы можете посоветовать при простудных заболеваниях?**

— Часто болеющим детям особенно необходима профилактика дефицита витаминов и микроэлементов, недостаток которых значительно снижает устойчивость детей к различным инфекциям, замедляет процесс выздоровления заболевших детей, снижает физическую и умственную работоспособность. Поэтому витаминная терапия — это первый шаг по пути укрепления иммунитета ребенка.

Для профилактики острых респираторных заболеваний есть ряд препаратов, но рекомендовать их может только врач. Также нельзя принимать лекарства самостоятельно, не посоветовавшись с доктором.

Ребенок, заболевший простудой, должен находиться в хорошо проветриваемой комнате. Если он не хочет есть, не надо его заставлять; появление аппетита покажет, что болезнь пошла на убыль. Важно давать больше жидкости: чай, сок, морс — все, что нравится малышу.

**Татьяна КУЗЕНКОВА,**  
Студентка факультета журналистики ОГУ.

## НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

## ЧУДЕСНАЯ ЧЕРНИКА

Часто можно услышать от медиков: «Ешьте чернику — для глаз полезно». И ведь не напрасно говорят. Черника обостряет ночное зрение, улучшает обменные процессы в сетчатке глаз, способствует снижению утомляемости глаз при продолжительной работе с искусственным освещением.

Но это не все достоинства чудесной ягоды. Благодаря ее антисептическим свойствам чернику применяют в медицинской практике при гастритах, энтероколитах, дизентерии. Свежие плоды рекомендуются при анемии, камнеобразовании, гепатите, цистите, воспалительных процессах в полости рта. Пектиновые вещества, которых много в ягодах черники, помогают выводить из организма токсины, соли тяжелых металлов, радионуклиды.

В сезон созревания черники (а он уже в полном разгаре) лучше всего наесться ее в свежем виде. Чем больше, тем лучше. Есть и народные средства применения этой ягоды.

● При ангине, стоматите, ларингите 2 столовые ложки толченых ягод черники залить стаканом кипятка, настоять, процедить. Применять в качестве полоскания.

● Как болеутоляющее средство при ревматизме, при экземе, чешуйчатом лишае. Свежие ягоды истолочь и протереть в ступке таким образом, чтобы они приобрели консистенцию мази. Накладывать толстым слоем на пораженное место.

● Как вяжущее средство при расстройстве желудка. 3 столовые ложки ягод залить стаканом кипятка, настоять, процедить и пить как чай 3 раза в день. Можно по вкусу добавить мед.

● При сахарном диабете 1 чайную ложку сухих или свежих листьев залить стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать по третьей части стакана 3 раза в день. Этот настой является антисептическим и противомоскательным средством.

● Сыпь на коже. 100 г сухих ягод залить 500 мл кипятка. Кипятить, пока количество жидкости не уменьшится до 300 мл. Применять в виде компрессов, меняя повязку каждые 3 часа.

● При пониженной кислотности желудочного сока 20 г сухих листьев черники залить 300 мл кипятка, настаивать в термосе 2 часа. Принимать по 100 г 3 раза в день до еды.

● При геморроидальных кровотечениях 50 г листьев черники залить литром кипятка, кипятить 20 минут, процедить и пить 3 раза в день по 50 мл.

*Прежде чем применять народное средство, посоветуйтесь с врачом.*

## НЕ НАВРЕДИ

## НЕ САДИСЬ НА ПЕНЁК, НЕ ЕШЬ ПИРОЖОК

**Бабушкины пирожки и булочки с хрустящей, поджаристой корочкой — это, конечно, вкусно, но только с определенного возраста и в меру.**



Не давайте выпечку из дрожжевого теста ребенку младше полутора лет, так как его пищеварительной системе с такой тяжелой пищей не справиться.

Булочки, печенье (сдобные и заварные), крекеры, вафли — не лучшее угощение для детей младше трех лет. В состав этих изделий входят маргарин, разрыхлители и прочие ингредиенты, к усвоению которых организм малышей пока не подготовлен.

Даже если ребенок очень любит сладкое, не предлагайте ему несколько раз на день конфеты и прочие вкусности. Увлечение сладким может плохо повлиять на аппетит малыша, здоровье его зубов и обмен веществ. Кроме того, сладости перегружают поджелудочную железу и могут спровоцировать аллергию.

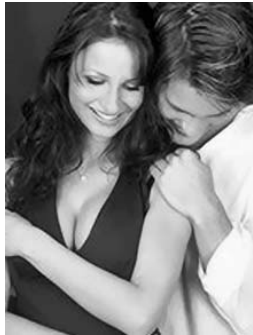
И вообще, пока ребенок сам не столкнется с конфетами, шоколадом, мороженым (например, увидит у детей в детском саду или во дворе), не надо знакомить его со сладостями. Их прекрасно заменяют курага, изюм, чернослив и другие сушеные и свежие фрукты и ягоды. Пользы для растущего организма намного больше.

## СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

## НЕРАВНЫЙ БРАК

«Мой парень младше меня на семь лет. Сначала меня не волновала такая разница в возрасте, но чем серьезнее становятся наши отношения, тем чаще думаю о том, что он может уйти к другой. Недавно он сделал мне предложение, но я боюсь, что большая разница в возрасте в дальнейшем разрушит наши отношения. Как мне быть?»

**Вероника, 31 год.**  
г. Орел.



Мужчина предпочел вас своим ровесницам — значит, для него вы самая желанная. Так гордитесь этим! Не думайте о разнице в возрасте и наслаждайтесь отношениями.

К тому же браки, в которых женщина

старше мужчины, часто оказываются не менее удачными, чем браки между ровесниками. А вообще-то при наличии любви и уважения друг к другу разница в возрасте особой роли не играет.

**Ведущая рубрики Лилия КАТКОВА.**

## ИСПЫТАНО НА СЕБЕ

## ИНЖИР В МОЛОКЕ ПРОТИВ КАШЛЯ

Где прочитала об этом способе лечения кашля — не помню, но мне помогло и маленькому внуку тоже.

Измельчите 4 сушеных инжира, сварите их в 2 стаканах молока. Эту, странную на первый взгляд, смесь пейте по 1 стакану после еды 2 раза в день. Эффект не моментальный, но зато длительный. Правда, если желудок плохо реагирует на молоко, то рецепт не для вас.

**Н. ИЩЕНКО.**



## РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

## КАРТОФЕЛЬ С ВОДОРОДОМ

Знаю одну замечательную маску для жирной кожи лица. Смешайте компоненты: чайная ложка тертого сырого картофеля, сухого крахмала (любого), взбитый белок и 3 капли перекиси водорода (продается в аптеке). Всё тщательно перемешать и нанести на кожу лица минут на 15. В результате кожа

очищается, немного светлеет, подтягивается — и морщины разглаживаются. Не верится? Попробуйте. Если на коже есть угри, то маска идеальна при любой коже. Такую процедуру можно делать один раз в неделю.

**А. МАКСИМОВА.**