

# Здоровье детей весной



**Почему весной дети часто болеют? Врачам ответ известен - ослабление иммунитета, нехватка витаминов и резкая смена погоды.**

**Вспотел, продуло – и готово!**

**Первенство в рейтинге мартовских болезней у детей держат простуды. Причем с высоким риском осложнений (бронхит, отит, гайморит, пневмония), так как после зимы организм ребятшек сильно ослаблен. Поэтому весной рассчитывать при простуде только на домашние средства рискованно, надо сразу же начинать интенсивное лечение.**

**Как действовать? Немногие знают о правиле первых суток: при появлении первых симптомов простуды врачи рекомендуют сразу же использовать противовирусные препараты, выбор которых в аптеках сейчас широк. Что делать, если остановить болезнь не удалось? С насморком лучше бороться, используя не масляные, а сосудосуживающие капли (но не более пяти дней).**

**При затяжном насморке, даже если нет температуры, необходима консультация у отоларинголога, который подберет индивидуальное лечение. Сухой кашель в течение 3 дней, это еще не страшно: можно поить ребенка молоком с боржомом или с инжиром (кипятят в течении 5 минут в молоке сухие порезанные ягоды). Но, если кашель и дальше остается сухим, нужны средства, разжижающие и облегчающие выход мокроты. Они помогают предотвратить бронхит и даже воспаление легких.**

**И не торопитесь выписывать ребенка в сад или в школу: после выздоровления желательно подержать его дома еще неделю, чтобы иммунитет восстановился, иначе возрастает риск «подцепить» новый вирус.**

**Важно! Часто болеющих детей уберечь от весенних простуд помогает профилактический курс иммуноукрепляющих препаратов, но назначать их должен только врач.**

### Капризы погоды

Каждый второй ребенок до 5 лет бурно реагирует на перепады атмосферного давления и изменения погоды, которые ранней весной случаются часто. Дети жалуются на головную боль, становятся раздражительными, плохо спят.

Как действовать? Метеочувствительность у детей чаще всего зависит от состояния вегетативной нервной системы, поэтому, когда погода «капризничает», уделите особое внимание водным процедурам: теплая ванна на ночь, душ утром помогают лучше адаптироваться к изменениям погоды. Улучшить сон помогут ножные ванночки с морской солью (в 5 литрах воды развести 6 столовых ложек соли). Кроме того неплохо делать массаж перед сном: нежно и осторожно разминая пальчики ног.

Важно! Дети должны больше гулять, следите за их питанием: для укрепления нервной системы прежде всего нужны витамины группы В. Полезно принимать рыбий жир в капсулах.

Проблемы не удается решить? Стоит сходить с ребенком к невропатологу, врач может назначить мягкие успокоительные средства, физиотерапию...

### Три правила

У детей, как и у взрослых, весной нередко обостряются хронические заболевания: гастрит, гастродуоденит, тонзиллит и другие. Даже если ребенок хорошо себя чувствует, весенняя консультация со специалистом обязательна.

В межсезонье необходим прием поливитаминов: месячный курс, затем на неделю перерыв – и по новой до самого лета. Подбирайте препараты, соответствующие возрасту ребенка, – в них подобраны оптимальные состав компонентов и дозировка.

Весной особенно опасно «раскачивать» биоритмы, это ослабляет иммунитет. Постарайтесь добиться, чтобы ребенок ложился спать и вставал в одно и то же время, ел «по расписанию», гулял ежедневно не менее 2–3 часов.