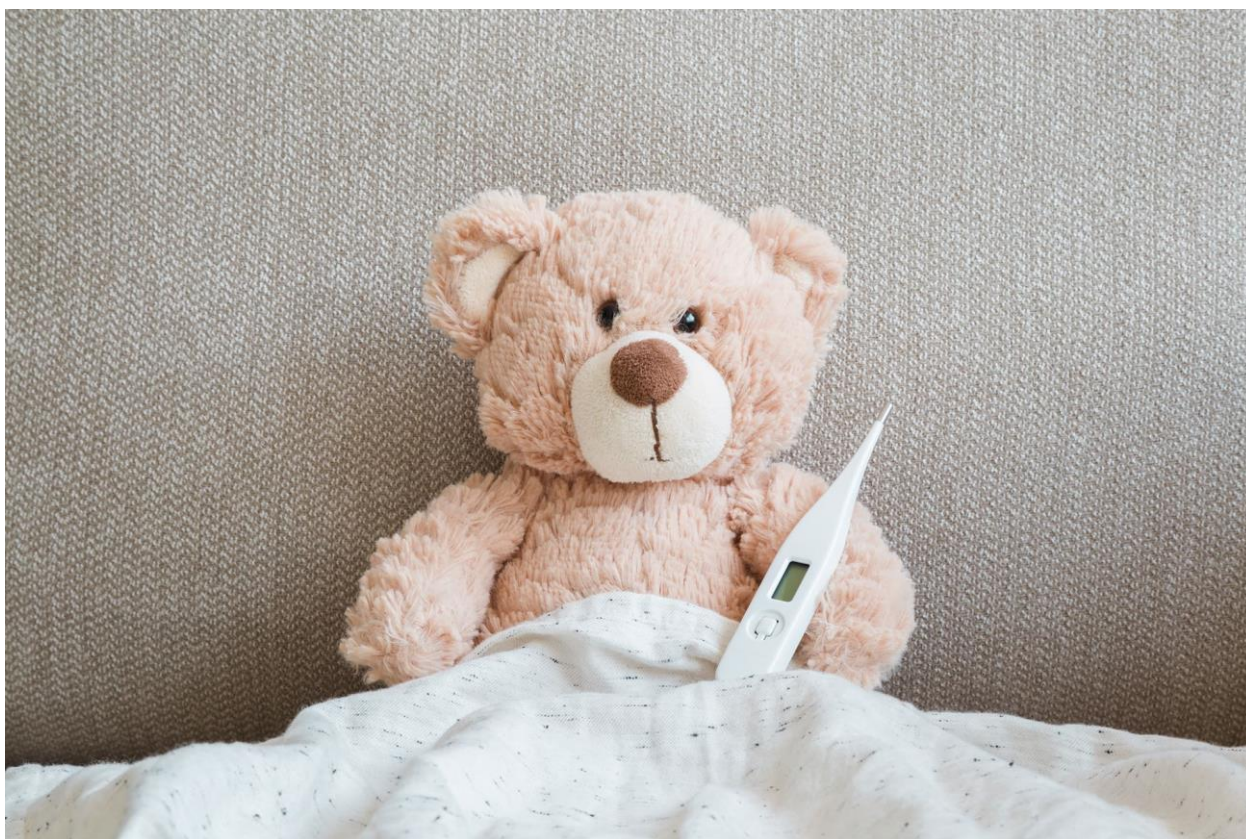


муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №264»

Бесконечная история: почему дети болеют снова и снова?



Подготовила: воспитатель
Малыгина М.В

Для детей болеть время от времени – это нормально. Так иммунитет учится распознавать различные инфекции и бороться с ними. Но нередко бывает так, что сразу после выздоровления **ребенок начинает заболевать** снова. В чем причины повторных заболеваний у ребенка после выздоровления? Как справиться с постоянными простудами?

Причины повторных заболеваний ОРВ у ребенка.

Ребенок может болеть ОРВИ 4–6 раз в год, это считается нормой. В младшем возрасте, примерно с 1 года до 3 лет, количество эпизодов может быть выше, поскольку у детей еще не выработан полноценный иммунитет. Но по мере взросления ребенок обычно болеет реже. Однако довольно часто бывает так, что ребенок кажется абсолютно здоровым, а через неделю (или даже меньше) снова заболевает, сталкиваясь со всеми характерными симптомами ОРВИ: насморк, чихание, температура. Почему так происходит?

Одной из основных причин повторных заболеваний у детей является общее истощение организма. Во время болезни основные ресурсы направляются на борьбу с инфекцией, но при этом процессы роста и развития продолжают в соответствии с «природным планом». Это значит, что болезнь ослабляет детский организм гораздо больше, чем взрослый.

Вторая причина очень похожа на первую. Это истощение ресурсов иммунной системы. В борьбе с инфекцией участвуют различные компоненты иммунной системы: интерфероны, антитела, клетки крови, которые отвечают за распознавание и уничтожение вирусов. После выздоровления наступает период «затишья»: нужно время, чтобы снова синтезировались интерфероны и другие вещества, задействованные в работе иммунитета. Новые клетки иммунной системы тоже должны образоваться, созреть и попасть в кровоток, что требует времени. Хотя в крови некоторое время остаются антитела к предыдущему вирусу, они не способны защитить от других видов или штаммов инфекции.



Еще одной причиной является поражение слизистых дыхательных путей после перенесенной респираторной инфекции. Пока слизистые полностью не заживут, они не смогут полноценно выполнять защитные функции. Кроме того, другим вирусам или бактериям гораздо проще закрепиться на поврежденных участках слизистой, чем на полностью здоровых.

Все эти факторы создают благоприятные условия для заражения новой инфекцией, передающейся воздушно-капельным путем. Например, ребенок, переболевший риновирусом, может с легкостью подхватить грипп. Иногда один эпизод болезни переходит в другой почти без промежутков, создавая иллюзию волнообразного течения заболевания: временное улучшение сменяется ухудшением состояния.

Ребенок вылечился и сразу заболел: как лечить?

Когда ребенок сталкивается с повторным заболеванием ОРВИ, его организм уже ослаблен предыдущим эпизодом болезни и ему тяжелее сражаться с инфекцией. Поэтому на выздоровление может потребоваться больше времени. В этой ситуации родителям стоит набраться терпения и сделать все возможное, чтобы помочь ребенку победить болезнь.

Что же можно сделать?

1. **Снизить вирусную нагрузку.** Используйте спрей **Масло Дыши[®]**. Распыляйте его в комнате после проветривания и перед сном. Входящая в состав спрея композиция **Масло Дыши[®]** дезинфицирует носовые ходы и дыхательные пути. А исследования показывают, что применение композиции **Масло Дыши[®]** способствует сокращению продолжительности болезни и снижает риск осложнений.
2. **Давать витамины-антиоксиданты.** Обязательно обеспечьте ребенка витаминами С, D3 и Е, выбирая подходящий по возрасту комплекс. Подберите такую форму выпуска, которая понравится вашему ребенку, например, мармелад, жевательные таблетки или шипучие напитки. Витамины-антиоксиданты использует иммунная система, они необходимы для уменьшения воспаления, а также для восстановления поврежденной слизистой дыхательных путей.
3. **Следите за гигиеной носа и горла.** Обеспечьте ребенку запас чистых носовых платков и антибактериальных салфеток. Убедитесь, что ребенок регулярно промывает нос и полощет горло с интервалами, рекомендованными врачом (обычно каждые 4-6 часов). Эти действия помогают удалить вирусы и бактерии и улучшают состояние слизистых оболочек.
4. **Не стремитесь стимулировать иммунитет.** Избегайте давать ребенку иммуностимуляторы или иммуномодуляторы, поскольку его иммунная система уже истощена. Вместо этого поддержите организм необходимыми ресурсами для восстановления сил.
5. **Организуйте правильное питание.** Следите за тем, чтобы в рационе ребенка были белки (мясо, яйца, молочные продукты) и полезные жиры. Эти вещества необходимы для созревания клеток иммунной системы и выработки антител.
6. **Уделяйте достаточное время отдыху.** Помните, что восстановление после повторного заболевания у ребенка требует времени. Не спешите отправлять его в школу или на кружки. Позаботьтесь о достаточном количестве сна и организуйте ежедневные прогулки на свежем воздухе. Поддерживая ребенка в этот период, вы помогаете ему быстрее вернуться к полноценной жизни и восстановить здоровье.



Как предотвратить повторное заболевание ребенка?

В силах родителей защитить своего ребенка от повторного заболевания ОРВИ и других вирусов. Для этого стоит обратить внимание на несколько важных моментов:

Гигиенические привычки и обучение гигиене. Приучите ребенка полоскать горло и промывать нос после возвращения из школы или с улицы, а также перед сном и после него. Эти простые действия помогут снизить вероятность инфекции.

Также разъясните ребенку важность гигиенических процедур, таких как мытье рук перед едой, перед тем, как прикасаться к лицу или после высмаркивания. Научите ребенка пользоваться антисептиками и бактерицидными салфетками, особенно вне дома.

Использование спрея Масло Дыши[®]. Эфирные масла в составе спрея уничтожают бактерии и вирусы во вдыхаемом воздухе. Регулярное распыление этого спрея значительно снижает риск заражения. Рекомендуется использовать спрей Масло Дыши[®] каждые 4 часа, когда ребенок находится дома. Также вы можете распылять его на верхнюю одежду ребенка перед выходом, например, в сад, школу или на прогулку.

Уменьшите число социальных контактов. Не посещайте с ребенком, который только что выздоровел, многолюдные места (торговые центры, кинотеатры), массовые мероприятия или спортивные соревнования. Это поможет снизить риск повторного заражения. Ограничения можно снять через две недели после выздоровления. Обычно этого времени достаточно, чтобы иммунитет восстановился.

Одевайте ребенка по погоде. Следите за тем, чтобы ребенок не мерз. Даже незначительное переохлаждение может вызвать проблемы со здоровьем.

Заботьтесь о рационе и режиме. Правильное питание, соблюдение режима дня и достаточное количество сна являются важными условиями для восстановления организма после болезни и укрепления иммунной системы.



**Соблюдайте эти несложные рекомендации,
чтобы ребенок снова не заболел после
выздоровления!**