



# Профилактика заболеваний ВДП у детей



Дыхательная система ребенка находится под постоянным воздействием различных микроорганизмов: вирусов и бактерий, которые поступают в организм с вдыхаемым воздухом. Благодаря этому, в бронхах и легких сформировались сложные механизмы защиты, которые ежедневно противостоят атакам различных инфекций.

Стоит знать, что картина развития заболеваний органов дыхания у детей несколько иная, чем у взрослых, в связи с особенностями организма. В основном, повышение чувствительности бронхов и легких у детей к различным инфекциям связано со слабостью дыхательных мышц, бронхиальной гиперреактивностью, экспираторным строением грудной клетки, аллергической предрасположенностью и другим факторами. Именно поэтому важной задачей предупреждения заболевания легких у детей является профилактика.

Профилактика заболеваний дыхательных путей у детей должна включать комплекс мер:

1. Ежедневное проветривание детской комнаты



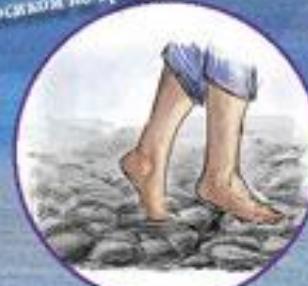
2. Ежедневные прогулки на свежем воздухе



3. Регулярные физические упражнения



4. В летний период — ходьба босиком по гравю, песку, гальке



5. Закаливания, которые следует начинать с обтираний влажными полотенцем



6. Регулярное употребление чистой воды, витаминов, соков, овощей, фруктов



7. Гельминтозии (2 раза в год)



8. Защита от вреда



9. Регулярное употребление фито-чая



10. Ежедневно включать в рацион лук, чеснок, лимон, морковь, свеклу, настойку шиповника



11. В периоды вспышек ОРЗ употреблять настойку зелёного чая



12. Обращаться к педиатру в случае подозрения заболеваний дыхательных путей у детей

