|  |
| --- |
| **[http://malyaffka.ru/wp-content/uploads/2012/09/bol02-300x200.jpg](http://malyaffka.ru/wp-content/uploads/2012/09/bol02.jpg)**  **ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕНИЯ**  **ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ**  1.Рациональный режим дня и питания ребенка  2. Общеукрепляющие мероприятия  3.Медикаментозная коррекция иммунитета  Остановимся на каждом пункте поподробнее.  **Рациональный режим дня**включает в себя полноценный, достаточный по длительности сон,  обязательный дневной сон, исключение игр и занятий, приводящих к переутомлению и перевозбуждению, обязательные не менее 1 часа по длительности прогулки без переохлаждения и перегревания, ограничение контактов с больными людьми.  **Режим питания:**В питании часто болеющих детей необходимо использовать оптимальное количество белков, жиров, углеводов, минеральных солей, важно обязательное включение в рацион свежих овощей, зелени, орехов, фруктов и ягод. Нецелесообразно использовать продукты быстрого приготовления, различные колбасы, сосиски, пельмени, пиццы, консервы, сухарики, чипсы и т.д. В дневной рацион ребенка необходимо включить молочные продукты (молоко, сыр, творог, кефир, ряженка), зерновые (каши из различных видов крупы, особенно полезны гречневая и овсяная), мясные и рыбные продукты (лучше телятину, говядину, печень, курицу, а из рыбы – треска, хек, карп, окунь). Из напитков лучше всего употреблять натуральные морсы (можно из замороженных ягод), компоты из сухофруктов, кисели, чай с медом (если нет аллергии) и лимоном, отвар шиповника, свежеотжатые соки. Необходим прием поливитаминных препаратов, соответствующих возрасту ребенка и его нагрузкам (Мультитабс, Биовиталь-гель, Пиковит и т.д.) минимум 2 раза в год (весна и осень) курсами по  1-2 месяца.  **Общеукрепляющие мероприятия**это в первую очередь закаливающие процедуры, такие,  как обливания прохладной водой, сон на свежем воздухе, ванны, душ, общий массаж, утренняя зарядка, занятия физкультурой. Систематическое контрастное воздушное или водное закаливание сопровождается повышением устойчивости организма к температурным колебаниям окружающей среды и повышением защитных сил организма. Закаливание не требует очень низких температур, важна контрастность воздействия и систематичность проведения процедур. Хорошо закаливают воздействия на подошвы ног и постепенно – на всю кожу туловища и конечностей. Длительность процедур не должна превышать 10–20 мин, гораздо важнее регулярность и постепенность. Закаливающие процедуры хорошо сочетать с проведением гимнастики и массажа грудной клетки. Эффективность закаливания можно оценивать не ранее чем через 3–4 мес, а максимальный эффект наблюдается через год от начала регулярных процедур.  Обратить внимание нужно и на климат в доме. Обязательны частые проветривания, особенно перед сном, влажная уборка. Необходимо создать оптимальную температуру в детской комнате (21-22 градуса днем и 18 градусов ночью). На ночь малыша лучше укрыть теплым одеялом, но воздух в комнате должен быть прохладным. Для увлажнения и очищения воздуха можно использовать увлажнители и ионизаторы воздуха, а можно обзавестись полезными для детской комнаты растениями.  Положительно действуют на организм ребенка активные подвижные игры на свежем воздухе, а также оздоровительный отдых летом на даче, в деревне или на море. Нет ничего лучше для укрепления иммунитета, чем свежий воздух, купание в прохладной воде, хождение босиком по песку или гальке. Если есть такая возможность, погуляйте с малышом вдоль моря, гор, в хвойном лесу – это отлично укрепляет дыхательную систему, восстанавливает защитные силы организма. Вот только такие поездки не должны продолжаться менее 10-14 дней. Отдых на море в течение 3-5 дней не только не дает пользы, но и наносит вред здоровью ребенка в виде тяжелой адаптации, снижает защитные силы. |