

Часто болеющие дети: лечение и профилактика болезней

В силу объективных причин разработать единые подходы к профилактике и лечению детей из группы ЧБД невозможно. Это обусловлено индивидуальными особенностями этиологии и патогенеза в каждом конкретном случае. Мы остановимся на общих принципах лечения и реабилитации часто и длительно болеющих детей.

- **Режим дня.** У всех детей из группы ЧБД имеются различной степени выраженности нарушения деятельности вегетативной и центральной нервной систем, в связи с чем, они нуждаются в строгом соблюдении режима дня и большей продолжительности сна (по возможности на 1-1,5 часа по сравнению со сверстниками) для восстановления сил. Все дети, но особенно склонные к повторным ОРЗ, должны ежедневно гулять на свежем воздухе. Продолжительность прогулок зависит от состояния ребенка и погодных условий.
- **Рациональное питание** – пища должна быть богата полноценными белками, витаминами и минералами. «Быстрые» углеводы (конфеты и другие сладости) следует ограничивать, так как злоупотребление ими приводит к резким колебаниям сахара в крови и повышенной возбудимости центральной нервной системы.
- **Благоприятная психологическая атмосфера.** Не секрет, что длительные стрессы отрицательно сказываются на здоровье человека и дети не исключение. Поэтому если Ваш малыш начал слишком часто болеть, в первую очередь проанализируйте, что изменилось в его окружении, как обстоят его дела вне дома. Во многих случаях не лишним будет обращение за помощью к психотерапевту.
- **Общеукрепляющие мероприятия:** массаж, занятия физкультурой, дыхательная гимнастика, закаливание. Рекомендуются курсы общего массажа 2-4 раза в год. Дыхательная гимнастика повышает функциональную активность слизистой оболочки органов дыхания и местный иммунитет, способствует улучшению вентиляции легких и обеспечения организма кислородом.
- **Фитотерапия** при грамотном применении дает у большинства детей из группы ЧБД очень хороший результат. Единственный случай, при котором ее следует использовать с осторожностью — отягощенный аллергический анамнез. Отвары и настои трав применяются как местно – для ингаляций, промывания полости носа, полоскания рта и зева, так и внутрь.

- Медикаментозная терапия (направленная на профилактику повторных ОРЗ).

Витаминотерапия (по статистике снижает заболеваемость на 30%). Сиропы и капли отличаются лучшей усвояемостью. Особенно важны витамины С и А.

Адаптогены – препараты преимущественно растительного и животного происхождения, повышающие сопротивляемость организма неблагоприятным факторам внешней среды и инфекциям. К ним относятся продукты пчеловодства (маточное молочко, цветочная пыльца, прополис), экстракты растений (элеутерококк, женьшень, лимонник, эхинацея), пантокрин (препарат животного происхождения). Следует иметь в виду наличие противопоказаний!