

Пам'ятка для батьків щодо профілактики захворювань

дихальної системи дитини

- Для запобігання захворюванням дихальної системи дитини необхідно підвищувати опірність її організму інфекціям систематичним загартовуванням з раннього віку. Для зміцнення здоров'я важливі прогулянки на свіжому повітрі за будь-якої погоди, а також регулярне проведення водних процедур.
- Роботу органів дихання порушують поширені серед дітей захворювання - гострі респіраторні інфекції, бронхіт, грип і пневмонія. Основними профілактичними та протиепідемічними заходами є проведення щеплень, своєчасне обмеження контактів дитини з хворими в разі виявлення інфекцій.



- Запобігання гострим і хронічним захворюванням верхніх дихальних шляхів та вчасне їх лікування є профілактикою розвитку алергічних захворювань - бронхіальної астми та астматичного бронхіту.
- Важливу роль відіграє гігієна приміщення, в якому перебуває дитина. Оптимального стану повітря в приміщенні досягають провітрюванням, обігрівом холодного повітря, зволоженням у випадку надлишкової його сухості.
- Тривале перебування дитини в сирому прохолодному приміщенні неприпустиме, оскільки призводить до захворювань дихальної системи.
- Дитині в жодному разі не можна перебувати в задимленому приміщенні або поруч з людьми, які курять.
- Сприятливо впливають на кровообіг, теплообмін та вентиляцію легенів фізичні вправи. Систематичні тренування - дієвий спосіб захисту від хвороб.
- Профілактика загострень хронічних запальних захворювань бронхів і легенів передбачає систематичні заняття дихальною гімнастикою.
- У профілактиці застійних пневмоній особливе значення належить лікувальній гімнастиці.
- Украй необхідно дотримуватися раціонального харчування. Раціон дитини має містити достатню кількість білків та вітамінів А, В, групи В і особливо вітаміну С, дефіцит якого найгостріше відчувається навесні.
- У разі виявлення алергічних реакцій у дитини слід уникати контакту з алергенами.