

Профилактика бронхита и пневмонии у детей

Условия минимизации риска заболеваемости детей простудными заболеваниями:

1. Регулярное проветривание помещений в которых пребывают дети.
2. Соблюдение питьевого режима. В среднем ребенок дошкольного возраста должен выпивать 80мл воды на один килограмм веса, это в сутки 1,5-2 литра. Можно использовать кипяченую воду, но хранить ее следует не более 3 часов. Температура питьевой воды должна быть 18-20°C.
3. Правильное питание. В рационе здорового дошкольника должны быть свежие овощи, фрукты, соки и кисломолочные продукты.
4. Двигательная активность. В режим дня детей должны быть включены разнообразные виды физической деятельности: утренняя гимнастика, оздоровительная гимнастика в течение дня, подвижные игры на прогулке, физминутки, динамические паузы. Для профилактики бронхита желательно проводить также дополнительные процедуры после сна: босохождение, обтирание водой.

Какие дети в группе риска по заболеваниям бронхитом и пневмонией

К группе риска относятся дошкольники:

- часто болеющие ОРВИ (острыми респираторными вирусными инфекциями);
- перенесшие трахеит, синусит;
- перенесшие переохлаждение;
- имеющие хронические заболевания носоглотки: аденоиды, тонзиллит;
- имеющие аллергические заболевания, например, аллергический ринит;
- имеющие бронхиальную астму.

Что нужно знать о бронхите и пневмонии

Основные симптомы бронхита — повышение температуры, слабость, кашель, сначала сухой, а затем влажный, хрипы при прослушивании легких. Течение бронхита может быть легким, среднетяжелым и тяжелым. В некоторых случаях бронхит имеет затяжное течение и переходит в хроническую форму. При бронхите нарушается процесс самоочищения дыхательных путей, в котором помимо бронхов участвуют дыхательные мышцы. Часто у маленьких детей при бронхите мокрота скапливается в бронхах и плохо выделяется при кашле. Поэтому высок риск развития осложнения — пневмонии. Чем младше ребенок, тем выше риск развития осложнений. Специальные упражнения помогут уменьшить воспаление в бронхах, восстановить дренажную функцию бронхов, улучшить кровообращение в бронхах и легких, повысят сопротивляемость организма.

Нормализация температуры тела и ослабление симптомов болезни не показатели полного выздоровления. Негативные изменения в состоянии сердечно-сосудистой, дыхательной систем могут сохраняться от трех до шести недель после возвращения ребенка в детский сад. Поэтому в ранний период выздоровления ребенку необходим щадящий режим. Затем можно будет приступать к оздоровительным упражнениям. В среднем, продолжительность щадящего режима для ребенка, перенесшего бронхит или пневмонию — 1 месяц.

Условия проведения оздоровительных дыхательных упражнений

При планировании оздоровительных упражнений важно учитывать возрастные ограничения, длительность, время и место проведения специальных процедур.

1. Не превышать длительность. Продолжительность оздоровительной гимнастики для детей 2-3 лет: 5-7 минут, 4-5 лет: 8-10 минут, 5-6 лет: 12-15 минут. Количество повторений каждого упражнения для детей младшей группы — 4-6 раз, средней группы — 5-6 раз, старшего возраста — 6-8 раз. Начинать упражнения надо в медленном темпе, постепенно увеличивая скорость выполнения. Нельзя допускать переутомления. Следует использовать

игровую форму проведения упражнений.

2. Проводить гимнастику два раза в день. Желательно делать это утром и после дневного сна. После приема пищи должно пройти не менее одного часа.
3. Проветривать помещение перед занятием. Оптимальная температура — 21°C.

Как ухаживать за ребенком, заболевшим бронхитом или пневмонией

1. Обеспечить ребенку полный покой.
2. Проводить влажную уборку дважды в день, не допускать скопления пыли.
3. Давать ребенку больше пить: в два раза больше, чем обычно.
4. Контролировать температуру воздуха в помещении: норма - 21-22°C.
5. Контролировать влажность воздуха в помещении: 60%.
6. Проветривать комнату 2-4 раза в сутки.
7. Давать ребенку во время болезни и в ранний период выздоровления диетическую пищу:
 - включить в рацион растительную пищу, кисломолочные продукты, легкие бульоны;
 - заменить фруктовые соки домашними компотами;
 - исключить из рациона ребенка жареное, жирное, сладкое.
8. Исключить контакт ребенка с сигаретным дымом.