

# Профилактика ОРВИ у детей с синдромом Дауна

А. В. Катюхина,  
педиатр-консультант Даунсайд Ап

Что включает в себя понятие «профилактика ОРВИ»? Прежде всего, это соблюдение правильного режима дня и питания. Для нормального роста и развития ребенка необходимо определенное время сна и бодрствования - для каждого возраста свое. Большое значение должно уделяться и прогулкам на свежем воздухе. Чтобы составить грамотный режим дня, можно посоветоваться с педиатром, специалистом по раннему развитию и, конечно, постоянно наблюдать за поведением и состоянием здоровья вашего ребенка, чтобы при необходимости вносить коррективы в режим.

С пищей ребенок получает необходимые для роста организма и развития иммунной системы витамины, микроэлементы и другие питательные вещества. Правильное питание создает благоприятные условия для работы желудочно-кишечного тракта, а также населяющих его микроорганизмов, которые вносят большой вклад в создание и поддержание иммунитета слизистой оболочки кишечника. Малыш, в рацион которого входят положенные по возрасту продукты, выглядит здоровым, бодрым и веселым.

Основными «входными воротами» инфекции являются кожа и слизистые оболочки. Поэтому не стоит забывать о таких простых мерах гигиены, как мытье рук и лица. Каждый человек ежесекундно контактирует с множеством микроорганизмов окружающей среды, и только наша иммунная система создает защитную оболочку от их воздействия. Для того чтобы микроорганизмы не проникали внутрь слизистой оболочки, нужно ее увлажнять. В ротовой полости роль увлажнителя выполняют слюнные железы, а вот полость носа требует дополнительного увлажнения: 1–2 раза в день с помощью специальных растворов, таких как «Аквармарис», «Салин» и другие. Дело в том, что у малышек с синдромом Дауна, в отличие от других детей, выделяется большее количество секрета желез. Поэтому его избыток, а также попавшие на слизистую оболочку микробы и вирусы нужно удалять с помощью этих растворов.

Еще одна составляющая профилактики ОРВИ – закаливание. Способов закаливания существует масса, начиная от распространенных водных процедур с постепенным понижением температуры до воздушных и солнечных ванн, бегания по снегу, закаливания паром (баня), хождения по росе. Применение любого из этих методов на регулярной основе ведет к укреплению иммунной системы ребенка, сопротивляемости простуде, гриппу и многим другим заболеваниям. Начинать закаливание можно уже в первые дни после рождения ребенка, предварительно посоветовавшись с врачом на предмет противопоказаний. Если ребенок здоров и врач не видит причин не начинать процесс закаливания – смело принимайтесь за дело.





**Первый способ – купание ребенка.** Оно проходит в воде температуры человеческого тела – 36,6 °С. Во время купания необходимо подготовить емкость с водой на 10 °С ниже нормальной температуры купания, 26 °С. Нужно достать ребенка из ванночки, положить на ладонь спинкой вверх и начать обливать его подготовленной прохладной водой, начиная от пяток, вдоль позвоночника до головки. Затем, промокнув ребенка, закутать его в простую и байковую пеленки. Одеть малыша можно через 10–15 минут. Каждые три дня температура воды обливания должна снижаться на один градус, пока не сравняется с температурой воды в кране.

**Второй способ закаливания** заключается в том, что несколько раз в день ребенку обливают теплой водой ягодицы и ноги, а затем быстро обмывают холодной водой из крана. Малыша после этого нужно так же, не вытирая, завернуть в теплые пеленки.

**Во время общих воздушных ванн** следует ограничиваться кратковременным оголением частей тела во время переодевания. Но помните и о том, что чистый воздух полезен и во время продолжительного сна ребенка, поэтому обязательно проветривайте помещение.

Когда малыш подрастет, для закаливания можно применять **контрастный душ**. Сначала нужно постоять под теплой водой, нагреть руки, ступни и обязательно воротниковую зону шеи. Затем прохладной водой обливать руки, ступни и кратковременно шею и снова вернуться к горячему душу. Такие процедуры надо проделывать не менее трех раз. Контрастные души всегда начинаются согреванием и заканчиваются обливанием холодной водой. После проведения процедуры необходимо завернуть ребенка на несколько минут в махровое полотенце.

Не стоит забывать и о других способах закаливания. Летом очень полезно **хождение босиком по росе**. Не стоит заставлять ребенка специально загорать – лучше просто раздеть его и отпустить порезвиться, чтобы он сам забегал то в тень, то на солнце. Не принуждайте ребенка сразу **купаться в речке**. Дети очень любят играть в песке у воды, заходят в воду, стоят и играют в ней. Нужно, чтобы ребенок сам захотел искупаться. Тогда он не будет бояться воды и станет с удовольствием принимать водные процедуры.

**Посещение бани** также относится к закаливанию. Водить ребенка в баню можно с 7–8 месяцев. Время нахождения в парилке – не более 2–5 минут, в зависимости от возраста. После парилки нужно сразу же облить ребенка холодной водой, а потом завернуть в простыню и дать отдохнуть. Обязательно напоите ребенка ягодным морсом, соком или отваром из ягод и фруктов. Баня способствует излечению таких болезней, как диатезы, аллергические заболевания дыхательных путей и другие. Посещение бани противопоказано детям с поражением почек, болезнями сердечно-сосудистой системы.

Детям с ослабленным здоровьем назначаются, как правило, **обливания, умывания, влажное обтирание и другие частичные водные процедуры**. Температуру воды от 36 градусов снижают очень медленно и доводят ее до температуры закаливания здоровых детей лишь при улучшении общего состояния ребенка. При простудных заболеваниях, повышении температуры, других острых заболеваниях закаливание, естественно, прекращают. Важно, чтобы все процедуры закаливания ребенка сопровождались только положительными эмоциями.

К способам профилактики вирусных инфекций относится также использование специальных лекарственных средств. На рынке лекарств представлено большое количество различных препаратов, влияющих на иммунитет, однако их бесконтрольное употребление способно привести к нарушению нормальной работы иммунной системы. Поэтому часто болеющим детям необходимо сначала пройти обследование у иммунолога, чтобы подобрать из всей массы лекарств наиболее подходящее. В качестве препаратов, чаще всего используемых для профилактики ОРВИ, можно выделить «Виферон», «Кипферон», «Оксолин», «Гриппферон», «Анаферон». Однако нельзя рекомендовать прием того или иного лекарства, не зная особенностей развития ребенка, не учитывая возраста и сопутствующих заболеваний.

Желаю вам и вашим малышам крепкого здоровья!



Рисунки Веры Лагутенковой