

Основные весенние опасности для здоровья детей

A vibrant spring-themed illustration. The background is a light blue gradient. At the top, a decorative border of green leaves and yellow flowers is set against a yellow background. In the center, the word 'ВЕСНА' is written in large, bold, pink letters. Below it, the text 'такая прекрасная, и такая опасная' is written in blue, slanted letters. At the bottom, there are two small trees with green leaves and yellow flowers, each with a blue bird perched on a branch. In the center bottom, there is a small patch of grass with yellow daisies and blue flowers.

ВЕСНА

такая прекрасная,
и такая опасная

Весенняя аллергия



По неутешительной статистике, число людей, страдающих от поллиноза, в последнее время только растет. Но это не повод отчаиваться: при соблюдении правил и грамотной профилактике весенняя аллергия может пройти мимо или без серьезных последствий. Вот несколько несложных рекомендаций:

- ✓ Дети, которые склонны к поллинозу, не должны долго находиться на улице, особенно в жаркие и ветреные дни.
- ✓ Ребенка, у которого есть аллергия на пыльцу, не стоит вести на прогулку в сад, лес, парки в период цветения растений.
- ✓ При движении автомобиля окна желательно держать закрытыми, а на домашних окнах установить противомоскитную сетку и периодически обрызгивать ее водой из пульверизатора.
- ✓ Для парковки автомобиля не следует выбирать места под деревьями или рядом с кустарниками.
- ✓ Нужно учесть, что после дождя пыльца лучше размельчается и быстрее проникает в воздушные пути. Поэтому перед тем, как собираться на улицу, нужно подождать, пока все вокруг немного подсохнет.
- ✓ Во избежание приступов поллиноза предпочтительно, чтобы дети занимались спортом в закрытых помещениях.



- ✓ Дома обязательно и регулярно следует проводить влажную уборку, не допуская скопления пыли.
- ✓ Пусть ребенок ежедневно принимает перед сном душ, чтобы смывать с тела и волос возможные частички пылицы.
- ✓ Родители должны помнить о явлении «орального аллергического синдрома», когда дети, чувствительные к пыльце, могут ощутить дискомфорт при употреблении определенных овощей и фруктов. Чтобы аллергия не застала ребенка врасплох, нужно следовать рекомендациям лечащего врача и при необходимости принимать медикаменты



Простудные заболевания

Основная причина детской простуды весной — переменчивая погода. Несмотря на небо без облаков и яркое солнце, весенний ветер может быть порывистый и холодный. Но слишком перегреваться малышу тоже вредно. Подбирая одежду детям, нужно учесть, что они, как правило, много двигаются и быстро потеют. Вспотевший от теплой одежды ребенок намного быстрее способен подхватить простуду.

Педиатры предупреждают родителей о том, что весной у многих детей, как, впрочем, и взрослых обостряются хронические заболевания (тонзиллит, гастрит, бронхит и др.). Даже если ребенок не жалуется на свое самочувствие, консультация с врачом не помешает. В качестве профилактики детям и взрослым будет полезно пропить месячный курс поливитаминов и включить в рацион побольше свежих фруктов, овощей и зелени. Но дозировку и наиболее подходящий витаминный препарат может выбрать только врач.



Укусы насекомых

Одна из проблем, с которой ребенок и взрослый могут столкнуться весной на открытом воздухе, — укусы насекомых. К примеру, в мае и начале июня комары и мошки особенно активны и голодны. У некоторых детей с чувствительной кожей даже небольшой укус насекомого может вызвать отек и аллергию. Важно быть бдительными, носить закрытую одежду и использовать безопасные репелленты. Наиболее серьезную проблему представляют клещи, активность которых также обостряется весной. Даже если сделать прививку от энцефалита, человек не может быть защищен на 100%, поскольку клещи передают еще много разных опасных болезней. К тому же детям до двух лет такие прививки противопоказаны. Аэрозоли против клещей — неплохой вариант, только малышам до пяти лет они могут навредить, поскольку очень токсичны. Все средства от этих насекомых нужно наносить только на одежду. Отправляясь на природу, лучше предложить ребенку светлую одежду — на ней насекомое найти будет проще. Осматривать малыша желательно каждые 20 минут, чтобы своевременно удалить клеща. Шею и голову нужно закрыть. После прогулки следует внимательно осмотреть как ребенка, так и взрослых.



Укусы насекомых

Если, несмотря на все предостережения, укус случился, то нужно срочно обращаться за медпомощью, захватив с собой клеща. При его извлечении не стоит пользоваться маслянистыми средствами, а попробовать подхватить его щипчиками. Место укуса обрабатывают антибактериальными препаратами и накладывают повязку. После трех часов ее снимают и периодически смазывают ранку антисептиком до полного ее заживления.



**ОСТОРОЖНО,
КЛЕЩИ!**



Чувствительность детей к погоде



По статистике, каждый второй дошкольник может страдать от весенних перепадов давления, температуры и нестабильной погоды. Особенно метеочувствительности подвержены дети до пяти лет. Они начинают жаловаться на головную боль, плохо спят и едят. Такое явление часто связано с активацией вегетативной нервной системы. Поэтому в весенний период для особо чувствительных детей важно проводить успокаивающие процедуры: прием теплой ванны перед сном, ножные ванночки с морской солью, расслабляющий массаж на ночь и др. Несмотря на капризы ребенка, важно следить, чтобы он придерживался установленного режима: ложился, вставал, ел и гулял в установленное время. Это позволит ему легче адаптироваться к смене длительности дня и ночи, проконтролировать свои биоритмы и поведение. Дети должны регулярно гулять и получать сбалансированное питание. Полезно будет включить в их рацион продукты с содержанием витаминов группы В и рыбьего жира. Если проблемы с метеочувствительностью лишь ухудшаются, то не стоит затягивать с походом к невропатологу.

Травмы при активном отдыхе

С наступлением весны из гаража и балкона достаются велосипеды, самокаты, скейтборды, ролики и прочие средства для активного времяпрепровождения ребенка. Прежде чем отпускать ребенка кататься, важно обеспечить ему необходимую защиту. Для этого существуют специальные приспособления: шлем, наколенники, защита для локтей и рук. Если они уже есть, их стоит проверить на предмет их пригодности и надежности. Одежда и обувь при этом не должны стеснять движения ребенка. Помимо падения и случайных травм детей на улице подстерегает еще одна опасность – автомобили. Родители должны напомнить ребенку правила дорожного движения и строго-настроено контролировать их соблюдение. Но травм, пусть и небольших, летом и весной избежать сложно. Поэтому желательно провести ревизию в домашней аптечке и при необходимости дополнить ее средствами для оказания первой помощи.



Воздействие солнца

Весной нет необходимости принимать специальные добавки с витамином D, очень важным для здоровья костей, развития мозга и отличного настроения. Солнечных, теплых дней становится больше, что позволяет обеспечить необходимые запасы этого полезного витамина. Однако весеннее солнце, как и погода в целом — обманчивы. Многие родители не задумываются о том, что солнечные лучи весной могут нанести ребенку вред не меньше, чем летом. Не стоит разрешать малышу слишком долго находиться под прямыми солнечными лучами, особенно без защитных косметических средств. Маленький ребенок не должен выходить на улицу без головного убора. Солнцезащитные очки тоже не будут лишними. Но одевать малыша следует по погоде, чтобы избежать перегрева. Для длительной прогулки будет полезно запастись питьевой водой, чтобы поддерживать уровень гидратации детского организма.



Огонь и ребенок



Весной и летом пожароопасность возрастает в несколько раз. Люди начинают активно использовать огонь: готовят на мангале, топят бани, жгут листья, разводят походные костры. И нередко рядом с такими источниками огня гуляют дети. Важно своевременно провести доступный для ребенка инструктаж о правилах обращения с огнем, предупредить о трагичных последствиях игр со спичками, рассказать о необходимых действиях при пожаре. Лучший способ защитить детей от огня — держать их от него подальше: спички спрятать, к открытому огню близко не подпускать, розетки защитить заглушками, запретить трогать электроприборы без взрослых. Важно соблюдать правила обращения с огнем и родителям, ведь дурной пример заразителен.