

повышенная потливость. Им рекомендуется частая (2-3 раза в сутки) смена белья, стопотерапия - массаж стоп ладонью, подушечками пальцев или пальцами, сложенными в кулак (поглаживание, растирание и снова поглаживание подошв обнаженных стоп).

Большое значение в оздоровлении детей имеет правильно подобранная по погоде одежда. Не секрет, что многие родители кутают детей, и те, немного побегав или поиграв, перегреваются, потеют. Этого допускать не следует. Родители должны одевать своих детей не теплее, чем одеты сами. Любая попытка закутать ребенка сведет на нет все усилия по его закаливанию.

#### **Выполняя специальные закаливающие процедуры, необходимо соблюдать ряд требований.**

1. Закаливание можно начинать и в дальнейшем проводить только при полном здоровье ребенка.
2. Необходимо постепенно увеличивать интенсивность закаливающих процедур.
3. Занятия должны проводиться регулярно.
4. Начинать закаливание лучше летом, хотя допустимо и в любое другое время года.
5. Закаливающие процедуры должны доставлять ребенку удовольствие.
6. При вынужденном перерыве в закаливании следует начинать с воздействий меньшей интенсивности.

#### **МЕДИКАМЕНТОЗНАЯ КОРРЕКЦИЯ.**

**Выбор оптимального препарата из большого количества иммунотропных средств - сложная задача, которую может решить только врач.**

Главный детский пульмонолог Кондратьева Т. Ф.

ГОУЗ "Центр медицинской профилактики"

Россия, 398002,  
г. Липецк, ул. Гагарина, д. 61, оф. 22

Тел/факс: (0742) 27-37-50

Тел.: (0742) 27-37-97

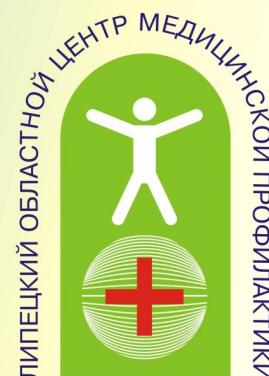
E-mail: [medprof@lipetsk.ru](mailto:medprof@lipetsk.ru)

[uzalo@lipetsk.ru](mailto:uzalo@lipetsk.ru)

[www.medprof.h14.ru](http://www.medprof.h14.ru)

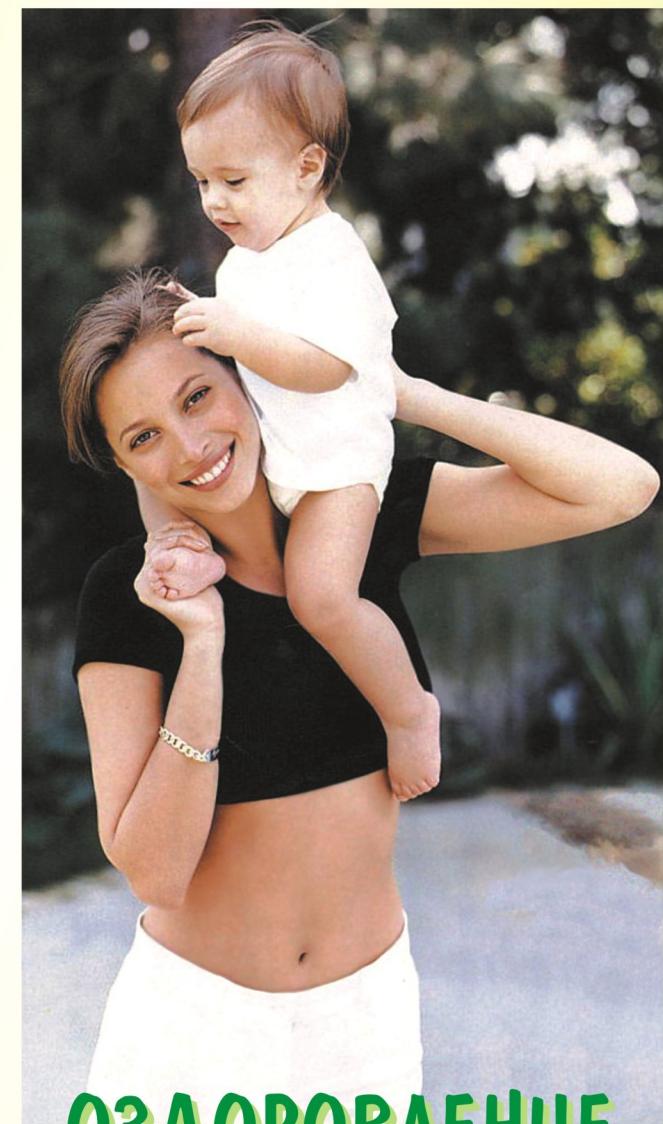
#### **Выполняя специальные закаливающие процедуры, необходимо соблюдать ряд требований.**

- Закаливание можно начинать и в дальнейшем проводить только при полном здоровье ребенка.
- Необходимо постепенно увеличивать интенсивность закаливающих процедур.
- Занятия должны проводиться регулярно.
- Начинать закаливание лучше летом, хотя допустимо и в любое другое время года.
- Закаливающие процедуры должны доставлять ребенку удовольствие.
- При вынужденном перерыве в закаливании следует начинать с воздействий меньшей интенсивности.



Управление здравоохранения администрации Липецкой области

Липецкий областной Центр медицинской профилактики



**ОЗДОРОВЛЕНИЕ  
часто болеющих детей**

г. Липецк

# ОЗДОРОВЛЕНИЕ часто болеющих детей

Часто болеющие дети - это дети с частыми респираторными инфекциями, возникающими на фоне временных отклонений в защитных системах организма. Эпидемиологические исследования свидетельствуют, что большинство детей переносит в течение года от 3 до 5 эпизодов ОРЗ, причем заболеваемость выше у детей раннего возраста, дошкольников и младших школьников. Дети старше 10 лет болеют ОРЗ реже. Частые ОРЗ могут приводить к нарушению физического и нервно-психического развития детей, снижению иммунитета, формированию хронических воспалительных процессов в органах дыхания.

Острые респираторные заболевания у детей из группы часто болеющих наиболее часто проявляются в виде инфекций:

## 1. Верхних дыхательных путей:

- ринит;
- назофарингит;
- ангину;
- ларинготрахеит;
- трахеит;
- бронхит;
- бронхопневмония.



## 2. ЛОР-органов:

- отит;
- евстахеит;
- аденоидит;
- синусит.

У каждого ребенка с частыми респираторными инфекциями необходимо уточнить причины повышенной заболеваемости и выявить конкретные провоцирующие факторы.

Среди всех причин, способствующих возникновению частых и длительных заболеваний у детей, можно выделить две основные группы:

- эндогенные факторы;
- экзогенные факторы.

## Эндогенные факторы риска частых и длительных заболеваний:

**а)** неблагоприятное анте- и постнатальное развитие ребенка: недоношенность, анемия, рахит, раннее искусственное вскармливание;

**б)** состояние центральной нервной системы ребенка: дети с остаточными явлениями перенесенной перинатальной гипоксии;

**в)** различные виды диатезов, в том числе экссудативно-катаральный и лимфатический;

**г)** наследственные заболевания органов дыхания;

**д)** дисбактериозы (дисбиозы);

**е)** очаги хронической инфекции носоглотки и полости рта.

## Экзогенные факторы риска частых респираторных заболеваний:

**а)** высокая контагиозность вирусных инфекций;

**б)** дефекты ухода за детьми, пренебрежение закаливанием и физической культурой, нерациональное вскармливание;

**в)** неблагоприятные социально-бытовые условия, низкий материальный и культурный уровень населения;

**г)** раннее (до 3-х лет) начало посещения детьми дошкольных учреждений;

**д)** пассивное курение;

**е)** частое и длительное применение антибиотиков;

**ж)** экологические нарушения среды.

Оздоровление часто болеющих детей (ЧБД) требует планомерного и систематического



проведения комплекса медико-социальных мероприятий.

Комплекс медицинской реабилитации ЧБД включает рациональный режим дня и питания, закаливание, общеукрепляющую и лечебную физкультуру, медикаментозную иммунокоррекцию.

## РАЦИОНАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ

Необходимо исключить занятия и игры, приводящие к переутомлению и перевозбуждению ребенка.

Целесообразно увеличить продолжительность сна ребенка на 1-1,5 часа. Обязательным является дневной сон или отдых.

Необходимо ограничить поездки в транспорте.

## РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

В питании ЧБД необходимо использовать оптимальное количество белков, жиров, углеводов, минеральных солей, обязательно включение в ежедневный рацион свежих овощей, фруктов, ягод.

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Необходимо сочетать закаливающие процедуры с проведением гимнастики и массажа грудной клетки.

Двухнедельные курсы массажа проводятся 2-4 раза в год. У большинства ЧБД из-за дисфункции вегетативной нервной системы наблюдается