



# Профілактика ГРІЗУ та ГРВІ

Один з найпоширеніших діагнозів, який ставлять діткам в період з осені і до весняного потепління – це **ГРЗ і ГРВІ**. Гостре респіраторне захворювання (ГРЗ) – загальна назва всіх хвороб, викликаних вірусами і бактеріями і зачіпають органи дихання. ГРВІ ж включає тільки респіраторні вірусні інфекції.



Вірусів, що викликають застуду, налічується близько 200 видів (найвідоміші – риновірус, аденовірус, парагрип). Вірус грипу займає окреме місце і "знаменитий" найбільшою кількістю можливих ускладнень: синусит,

гайморит, отит.

Віруси розповсюджуються по повітрю з найдрібнішими крапельками слини хворої людини при кашлі та чханні. А значить, малюк може легко підхопити інфекцію у садочку, на прогулянці, в гостях. У період епідемії дотримуйтеся основних правил профілактики.

**Епідемія грипу** – не привід відсиджуватися вдома, однак по можливості не беріть з собою малюка в місця купчення людей (супермаркет, банк, громадський транспорт).

**Оксолінова мазь** – надійний і безпечний профілактичний засіб. Змашуйте крихті носик вранці, відправляючи його в садок або виходячи з дому на прогулянку. Якщо мазі під рукою немає, можна змастити носик рослинним маслом. Вірус потрапляє на руки здорових людей при рукостисканні, через іграшки, дверні ручки, поручні у транспорті. Стежте, щоб після повернення додому малюк, відразу ж вимив руки. Обов'язково змініть "вуличну" одяжку на домашню. Ретельне вологе прибирання допоможе позбутися вірусів, які з пилом осіли на підлогу, меблі, іграшки. Дверні ручки періодично протирайте слабким дезінфікуючим розчином. Регулярно провітрюйте кімнати, щоб знизити концентрацію вірусів в повітрі. Не поспішайте купувати полівітамінні препарати – краще відкоригувати харчування маляти. Цитрусові (виняток становить лимон) не рекомендуються дітям до двох-трьох років, адже це – алергени. Можна познайомити малюка з не менш багатими вітаміном С **чорною смородиною** (з 7-ми місяців),



квіви (з 9-ти місяців), відваром шипшини (після року).



компонентів лікувальної суміші, то однією чайною ложкою цього «солодкого задоволення» слід пригощати малюка один раз на день.

### **Як самостійно укріпити імунітет?**



- Приймати вітамін С або споживати продукти, багаті цим вітаміном (чорна смородина, цитрусові, болгарський перець).

- Споживати продукти, багаті цинком (морепродукти, червоне м'ясо, печінка, серце, вівсяна каша, бобові, насіння гарбуза). Цей мінерал сприяє утворенню нових клітин-захисників. Важливим помічником імунітету є й селен — він міститься в морській рибі, червоному м'ясі, печінці і горіхах. Цей елемент запобігає дефіциту цинку і сприяє очищенню організму від важких металів — свинцю і ртуті, які перешкоджають нормальній роботі імунітету.



- Вживати в їжу достатньо харчових волокон — пектинів і клейковини (містяться у вівсяній крупі, цитрусових і яблуках). Ці волокна — улюблена «їжа» біфідобактерій нашого кишечника, вони сприяють очищенню організму від токсинів.

### **Ознаки зниженого імунітету**

- Простудні захворювання більше чотирьох разів на рік.
- Часті й тривалі загострення хвороб шлунково-кишкового тракту чи інших хронічних захворювань.
- Часта поява герпесу на губах.
- Підвищена втомлюваність, дратівливість, безсоння.
- Зі зниженням імунітету може бути пов'язана й субфібрильна температура (37 – 37,5°C), яка без видимих причин не минає протягом тривалого часу.



### **Вітаміни:**

Серед вітамінів найбільше значення мають вітаміни А, С, Е, D.



**Вітамін А** називають першою лінією оборони проти хвороб, особливо вірусних. Крім того він покращує зір, знижує сухість шкіри і знищує дрібні бульбашки на ній, допомагає при алергії, прискорює реакцію нервової системи. Основні харчові джерела вітаміну А: морква, листя салату, капуста, зелені частини рослин, печінка, риб'ячий жир, яєчний жовток, вершкове масло, вершки, молоко. Вітамін А краще діє з вітамінами Е і С. Добова

доза для підвищення імунітету – від 450 мкг для дітей 1-3 років до 800-1000 мкг в підлітковому віці впродовж 3 – 4 тижнів.

**Вітамін С.** Йому підвладні простудні захворювання: якщо приймати цей вітамін в ранні стадії хвороби, кашель і нежить не перейдуть в хронічні форми. Для цього потрібно впродовж дня приймати по 10 міліграм вітаміну через кожну годину впродовж 5 годин. Вітамін С підвищує еластичність кровоносних судин, уповільнює старіння організму. Потрібний для зміцнення зубів і ясен. Добова доза для підвищення імунітету – від 45 міліграма для дітей 1 – 3 років



до 70 міліграма в підлітковому віці впродовж 3 – 4 тижнів. Основні харчові джерела вітаміну С: цитрусові, плоди шипшини, капуста, зелень молоді ріпи, помідори, чорна смородина, червоний перець. У 100 г сухих плодів шипшини міститься 1,2 – 1,5 г вітаміну С. В 100 грамах сухих ягід чорної смородини його зміст складає 200 міліграм, петрушки – 190 міліграм, в інших плодах і овочах 40 – 60 м р.

**Вітамін Е.** Потрібний для протівірусного і протимікробного захисту. Добова доза для підвищення імунітету – від 6 міліграма для дітей 1 – 3 років до 12 міліграма в підлітковому віці впродовж 3 – 4 тижнів. Курс лікування полягає в прийомі 10 – 20 кап. препарату 3 рази в день після їди впродовж місяця. Дія посилюється при поєднанні з вітамінами А, С, В і мінералом селеном. Вітамін Е в підвищених кількостях знаходиться в печінці, яєчному жовтку, листі салату, маслі соняшнику, оливковому і кукурудзяному маслах, свіжій пророщеній пшениці, каші з не роздрібнюваної гречки, рису та ін. круп.



**Вітамін В1.** Часто імунодефіцит поєднується із слабкістю нервової системи у дитини. Як зупинити капризи, плаксивість, головний біль, слабкість? Потрібно потурбуватися про введення в харчовий раціон наступних харчових продуктів: висівки, ячменю, хліба з борошна грубого помелу, вівсянки або вівсяного киселю, квасолі, бобів, дріжджів, горіхів (лісових, волоських, арахісу), блюд з печінки, картоплі. Добова доза для підвищення імунітету – від 0,8 міліграма для дітей 1 – 3 років до 1,3 міліграма в підлітковому віці впродовж 3 – 4 тижнів.



**Вітамін В2.** Цей вітамін сприяє продовженню життя. Він потрібний для того, щоб шкіра людини була гладкою і здоровою. При запаленні очей необхідно приймати по 1-3 міліграми цього вітаміну 3 рази в день перед їжею. При недоліку цього вітаміну знижується імунітет, з'являються хвороби шлунку, кишківника. Основні харчові джерела В2 : капуста, свіжий горох, яблука, зелена квасоля, помідори, ріпа, печінка, яловичина, яйця, молоко і молочні продукти. Потрібно пам'ятати, що вітамін В2 боїться світла: молоко і молочні продукти, що постояли 2 години на сонці, не лише прокисають, але і втрачають цей вітамін. Добова доза для підвищення імунітету – від 0,9 міліграма для дітей 1 – 3 років до 1,6 міліграм в підлітковому віці впродовж 3 – 4 тижнів.



**VITAMINS**

**Вітамін В6.** Якщо у дитини часто болить вухо, з нього виділяється гній, йому потрібно дати продукти з вказаним вітаміном: каші з не подрібнених круп, чорний хліб, м'ясо, риба, печінка, висівки, свіжий яєчний жовток, яловичина, молоко. Добова доза для підвищення імунітету – від 1,0 міліграма для дітей 1 – 3 років до 1,8 міліграма в підлітковому віці впродовж 3 – 4 тижнів.





**Вітаміни B9** (фолієва кислота) і **B12** потрібні для утворення клітин крові, у тому числі еритроцитів і імунних клітин – лімфоцитів. Якщо у дитини недокрів'я і часта застуда, потрібно йому давати молоко, яйця, сою, особливо яловичу печінку, салат, редис, редьку, ріпу.

**Вітамін Д.** Вітамін Д потрібний для нормального згортання крові, роботи серця, регуляції нервової і імунної систем. Якщо його у дитини мало, настає розм'якшення кісток, що зветься рахітом. Він міститься в яйцях, молоці, вершковому маслі, печінці, рибі, особливо, в печінці тріски і палтуса. Крім того, цей «сонячний вітамін» утворюється в шкірі при дії сонячних променів. Але коли шкіра покривається загаром, виробництво вітаміну Д припиняється. Запам'ятаєте: в організмі світлокожих людей вітамін Д утворюється в 2 рази швидше, ніж у людей із смуглявою шкірою. Добова доза для підвищення імунітету – від 10 мкг для дітей 1 – 3 років до 2,5 мкг в підлітковому віці впродовж 3 – 4 тижнів.

