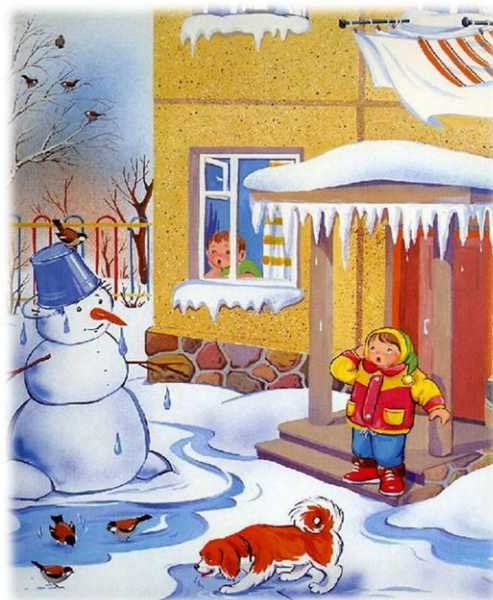


Консультация для родителей

«Три причины для возникновения весенней простуды»

Наконец наступила долгожданная весна. Солнышко светит, бегут ручьи и так далее. Мы так долго ждали этих перемен. Однако, как ни странно, но с наступлением весны увеличивается очередь обеспокоенных мам с детьми в поликлиниках на прием к врачам. В чем дело? Почему наши дети становятся вялыми, быстро утомляются, у них портится аппетит?

Даже вполне здоровые дети весной жалуются на не очень хорошее самочувствие. Организм весной становится наиболее ослабленным, как правило, обостряются хронические заболевания.



Расцвет вирусов

Мороз является неблагоприятным условием для передачи вирусов от больного к пока еще здоровым окружающим людям. А вот с потеплением этот процесс существенно облегчается. Следуя этой логике, можно предположить, что летом нас должен ждать расцвет вирусов, но этого не

происходит. Летом болеют очень редко. Связано это с действием солнечных лучей, которые убивают вирусы и бактерии. В весеннее время солнце светит еще недостаточно сильно, чтобы полностью нейтрализовать вирусную угрозу. Поэтому нам остается набраться терпения и дотянуть до теплого времени.



Ослабленный за зиму иммунитет

Осенью и зимой иммунитет работает в "усиленном" режиме. Он защищает организм ребенка, отражает вирусные атаки, помогает быстрее выздороветь, если ребенок болеет. Неудивительно, что к весне этот защитный ресурс оказывается ослабленным, и для восстановления требуется время. Поэтому врачи могут ребенку рекомендовать иммуномодулирующие препараты, активирующие работу детского иммунитета - для профилактики вирусных заболеваний.



Переменчивая погода

В марте суточные скачки температуры могут достигать 10 градусов, и подстроиться под такие капризы погоды непросто. Утром холодно, днем тепло и сыро, к вечеру снова холодает. В такую погоду простудиться несложно, достаточно промочить ноги и получить переохлаждение, что происходит легко и незаметно - достаточно пройтись по улице в распахнутой куртке.



Как можем мы защитить своего ребенка весной? Что нужно сделать, чтобы помочь детскому организму справиться с инфекциями? Во-первых, необходимо с особым вниманием отнестись к рациону питания нашего ребенка. Во-вторых, более тщательно следить за соблюдением режима дня, как можно больше времени проводить на свежем воздухе.