

ЛІТНІ ДИТЯЧІ ХВОРОБИ АБО ЯК ЗАХИСТИТИ ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ НА ВІДПОЧІНКУ!



Перша асоціація, яка виникає при словах літні хвороби, - це сонячний удар. На жаль, проблеми зі здоров'ям у сильну спеку цим не обмежуються. І не важливо, де ви відпочиваєте: на море або в лісі за містом. Тому, щоб ефективно протистояти різним недугам, потрібно знати свого ворога в обличчя.

Болить живіт

Найпопулярнішими винуватцями літніх хвороб можна вважати кишкові інфекції. Та й чому дивуватися? Досить недотримання елементарних правил особистої гігієни дітей, щоб животик почав турбувати. І це не кажучи вже про зберігання продуктів. У більшості випадків допоможуть уникнути проблем прості дії:

- Навчіть дитину мити руки відразу після приходу з прогулянки і перед їжею;
- Не забувайте мити овочі і фрукти;
- Давайте тільки кип'ячену або бутильовану воду (докладніше ніж поїти дитину до року);
- Не міняйте режим харчування малюка, навіть перебуваючи в іншій країні;
- Не захоплюйтеся екзотичними фруктами.

Симптоми літніх хвороб викликаних кишковими інфекціями розпізнати не складно: біль у животі, блювота, висока температура тіла у дітей до року, слабкість, рідкий стілець, відсутність апетиту. При їх появі негайно зверніться до лікаря, щоб він призначив лікування, і строго дотримуйтеся його рекомендацій.

Алергія

Буйство зелені і квітучі рослини - це, звичайно, прекрасно, якщо не викликає у дитини алергічний кашель. В іншому випадку вам доведеться боротися зі зниженням апетиту, порушенням сну, швидкою стомлюваністю і каппризами.

А якщо на шкірі з'явиться висипка, тоді й зовсім без допомоги фахівця не обійтися. Швидше за все, лікар призначить антигістамінні препарати і дасть рекомендації, як налагодити харчування дитини алергіка.

Грибок

Грибкові захворювання також відносяться до літніх. Це пояснюється великою кількістю саден і подряпин, які примудряються заробити діти. У поєднанні з низькою опірністю організму різним мікробів, вони утворюють сприятливу можливість для зараження.

Профілактика подібних хвороб проста: своєчасно обробляти навіть незначні подряпини і не користуватися чужим взуттям, в тому числі при відвідуванні басейну, дотримуватися правил гігієни та прочитати статтю як підвищити імунітет у дитини.

Сонячний і тепловий удар

Незважаючи на те, що вони замикають список літніх хвороб в сьогоднішньому переліку, за кількістю випадків дана проблема, напевно, лідирує. Хоч захиститися від неї не так уже й складно: уникайте тривалого перебування на сонці і не забувайте носити панамку.

Зверніть увагу, що симптоми цих хвороб збігаються: запаморочення, нудота, сухість у роті, непритомність, почервоніння обличчя, різнокольорові плями перед очима і слабкість. Зате перша допомога трохи відрізняється. При сонячному ударі необхідно сховатися в тіні, покласти на лоб холодний компрес і випити щось прохолодне. При тепловому потрібні: прохолода, спокій, злегка підсоленій питво і нашатир, на випадок непритомності.

Як бачимо, літні хвороби можуть бути дуже небезпечні і перетворити довгоочікуваний відпочинок в постійну боротьбу з наслідками власної необережності або непередбачливість. Тому намагайтеся уважніше ставитися до здоров'я своєї родини!