



Не ходите, дети, в Африку гулять!

Многим родителям знакома ситуация, когда по возвращении из отпуска, проведенного на теплом море и среди фруктово-ягодного изобилия, у ребенка вдруг начинаются недомогания, а затем всю осень к нему цепляются простуды, ангины, респираторные заболевания. Как же так? Ведь были приложены все усилия для оздоровления малыша, а он стал болеть едва ли не чаще, чем до отпуска. Оказывается, виной тому могут быть нарушение режима в процессе послеотпускной реакклиматизации и ослабление иммунитета.

Вот и закончился период летних отпусков. Вернувшиеся с отдыха коллеги и сослуживцы делятся впечатлениями о море, солнце, горячих пляжах и экзотических фруктах, с упоением рассматривают фотографии своих веселых загорелых деток на фоне морских волн и тропических растений. Кажется, все сделали для того, чтобы в преддверии осенней слякоти укрепить здоровье любимых чад. Всей семье удалось вырваться на пару недель к морю, где принимали солнечные ванны, вдыхали целебный чистый морской воздух, вдоволь высыпались, наслаждались купанием и местными

фруктами-овощами. Однако у некоторых из нас начало осени ассоциируется с чередой больничных, поскольку дети подхватывают один респираторный вирус за другим. Почему же не оправдались ожидания, связанные с оздоровлением, общей витаминизацией и укреплением сил ребенка?

За розовым морем на синем побережье

Большинство из нас не мыслит себе отпуска без поездки к морю. Для путешествия с детьми мы часто выбираем морские курортные места в дальних

ПРОФИЛАКТИКА

странах: Турции, Египте, Тунисе, Доминикане и др. Тут и теплое ласковое море, и звенящий чистотой воздух, и золотистый песок на пляже, и потрясающее витаминное изобилие, и прекрасный анимационный сервис, предлагающий детворе увлекательные активные развлечения. Жаль только, что мы можем себе позволить провести в этом райском местечке не дольше 2 недель. Вот в этой кратковременности отдыха обычно и таится корень зла, что позже, по возвращении домой, оборачивается детскими недомоганиями. Отправляясь на дальние курорты, мы не всегда обращаем внимание на резкую смену климатических условий. На значительной части Украины преобладает континентальный климат. Южный берег Крыма, морское побережье Турции – это субтропики со специфичным морским климатом. А на берегах Красного и Карибского морей – уже царство тропиков, которое отличается на две климатические зоны от привычных для нас условий, поэтому для адаптации требуется не менее месяца. Чаще всего мы покидаем тропический рай гораздо раньше, и детский организм не успевает адаптироваться к местному климату.

В результате по прибытии в родные климатические широты организм ребенка вынужден немедленно приступить к процессу реакклиматизации – только-только приспособившись к тропикам, он заново переключается на отечественный состав воды и тип продуктов, привыкает к смене часовых поясов, даже к активности солнца и плотности воздуха. Столь резкая перемена внешних условий значительно превышает адаптационные возможности детского организма, и он реагирует на встряску недомоганиями, нарушением сна и аппетита, кишечными расстройствами, простудами, а порой и серьезными респираторными заболеваниями.

Только без паники!

Послеотпускная реакклиматизация ребенка требует не меньших усилий со стороны родителей, нежели те, которые они потратили на подготовку к путешествию на море. Совершенно неприемлем вариант возвращения из поездки день в день к окончанию отпуска, когда ребенку едва ли не наутро надлежит отправляться в школу или детский сад. Возвращение домой после морского отдыха сопряжено с таким же стрессом для организма, что и поездка в дальние края, а потому требует щадящих условий для обратной адаптации. Следует создать ребенку спокойные условия для привыкания к домашнему режиму питания и прогулок, температуре воздуха и яркости солнца. На время реакклиматизации

нужно увеличить обычную продолжительность сна, особенно ночного, поскольку именно во сне детский организм адаптируется лучше всего, да и смена часовых поясов будет беспокоить меньше. После возвращения из отпуска на протяжении месяца ребенку нужно избегать чрезмерных физических и умственных нагрузок, соблюдать осторожность и умеренность в питании, не пить холодной воды, не следует продолжительно купаться в местных водоемах и находиться на активном солнце.

А как же иммунитет?

Не менее важно по возвращении из отпуска помочь детскому организму укрепить его защитные силы. Именно вследствие ослабления иммунитета, который помогает справиться с реакклиматизацией, с началом осени увеличивается количество простудных заболеваний. Для укрепления иммунитета стоит выбирать лекарственное средство на основе растительных экстрактов, которые действуют быстро и эффективно, но при этом мягко и практически без побочных эффектов. Таким укрепляющим средством может стать, к примеру, Имупрет компании «Бионорика» (Германия). Это комбинированный фитопрепарат, в состав которого входят экстракты 7 лекарственных растений; он оказывает противовоспалительное, противовирусное, антибактериальное, вяжущее и иммуномодулирующее действие, а потому показан прежде всего при ослаблении защитных сил организма.

Даже если не удалось избежать послеотпускного насморка или кашля у ребенка, Имупрет поможет сократить острый период заболеваний, а при профилактическом приеме значительно снизит риск появления болезни и ее тяжесть. Препарат эффективен для лечения и профилактики острых и хронических заболеваний дыхательных путей, особенно в период эпидемии ОРВИ, когда снижаются защитные силы организма. Имупрет оптимален при лечении острого тонзиллита, ларингита, фарингита, трахеита независимо от происхождения.

Если ребенок после дальнего путешествия никак не приспособится к домашней кухне, не кормите его насильно, но постарайтесь, чтобы малыш пил побольше жидкости. Для адаптации организма полезны кисломолочные продукты, травяные чаи с листьями брусники или земляники, клюквенный либо смородиновый морс.

Укрепление детского иммунитета и правильная, неторопливая реакклиматизация помогут ребенку поскорее адаптироваться и избежать осенних простуд.

Подготовила **Светлана Терехова** 