**Если ребенок часто болеет**

В отличие от бодрых, веселых и здоровых сверстников ваш ребенок не вылезает из болезней? К сожалению, не все малыши отличаются отменным здоровьем. В медицине даже есть такое понятие, как часто болеющие дети, или сокращено ЧБД. Принадлежность к категории ЧБД определяется частотой острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ). Лучше, конечно, не болеть, но все – таки, сколько раз «разрешено», простужаться?

***Причины для беспокойства***

В разных странах установлен свой допустимый порог заболеваемости детей. Так, в США считается нормальными, если малыш в возрасте до 3 – х лет болеет ОРВИ до 8 раз в год, а в России этот порог снижен до 6 раз в год. Детей, у которых частота ОРВИ превышает это число, относят к группе ЧБТ. Они находятся под особым наблюдением врачей, так как частые простуды могут плохо повлиять и на состояние здоровья в будущем.

***Опасные последствия***

Частые ОРВИ провоцируют развитие целого ряда болезней:

**ХРОНИЧЕСКИЕ БРОНХИТЫ И ТРАХЕИТЫ** наблюдаются у каждого второго часто болеющего ребенка и сохраняются в дальнейшем.

**Ваши действия:** Четко следуйте рекомендациям лечащего врача, чтобы болезнь не перешла в хроническую форму.

**АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ** также могут быть следствиями ОРВИ. Так, у 15 – 40% часто болеющих детей врачи обнаруживают аллергическое воспаление дыхательных путей.

**Ваши действия:** ребенка показывайте не только врачу – педиатру, но и аллергологу. Это позволит начать правильное лечение своевременно.

**ДИСБАКТЕРИОЗ** возникает при приеме антибиотиков, в результате меняется состав микрофлоры кишечника. Хотя дисбактериоз не является заболеванием, но, вызывая нарушение усвоения питательных и других жизненно важных веществ, провоцирует гиповитаминоз или аллергия.

**Ваши действия:** проконсультируйтесь с врачом – педиатром или диетологом и скорректируйте питание малыша, чтобы восстановить микрофлору кишечника. Ребенку могут быть назначены пробиотики. Это лекарственные препараты или биологически активные добавки к пище, которые содержат полезные микроорганизмы.

**ПОЛИГИПОВИТАМИНОЗ** является еще одним спутником частых ОРВИ. Из – за них дети могут испытывать дефицит сразу нескольких витаминов.

**Ваши действия:** проведите ребенку курс лечения витаминами, предварительно проконсультировавшись с врачами. Такая мера профилактики снижает частоту ОРВИ на 30%. Важно готовить продукты, стараясь максимально сохранить в них витамины. Пищу нужно варить на пару и запекать в духовке, а не жарить или долго тушить.

***Меры профилактики простуд***

* Гуляйте с ребенком на свежем воздухе
* Проветривайте помещение несколько раз в день
* Приучите ребенка мыть руки после каждого выхода на улицу и перед едой
* Используйте мази и спреи для обработки носовой полости, иммуноукрепляющие средства.