***6 самых распространённых детских осенних заболеваний***

*Межсезонье – горячая пора для родителей. Именно осенью мамы начинают делиться друг с другом удивительно похожими историями: «Два дня в садик ходим, потом две недели болеем!» Это не случайно, ведь осень – это не только листопад и урожай, но и осенний иммунодефицит. Для осенних болезней есть объективные причины. Первая из них – это резкая смена погоды, организм реагирует на похолодание падением иммунитета. Также именно осенью многие дети вновь идут в детские сады и школы, что сопровождается неизбежным стрессом. Там же ребенок находится постоянно в ситуации большого скопления людей, что тоже провоцирует болезни. Итак, с какими же проблемами со здоровьем чаще всего сталкиваются малыши осенью?*

1.**Обострение хронических заболеваний.**Хроническими врачи называют такие болезни, которые тянутся очень долго, с трудом поддаются лечению или остаются вовсе не вылеченными, переходя время от времени в острую фазу. К сожалению, по разным причинам, даже очень маленькие дети сегодня имеют неприятности такого рода. Самыми распространенными хроническими заболеваниями детей детсадовского и школьного возраста являются хронический тонзиллит, атопический дерматит, хронический пиелонефрит, хронический фарингит, а также [ринит](http://www.krokha.ru/zdorove-detey/detskie-bolezni/6-glavnykh-sposobov-pomoch-rebenku-pri-allergicheskom-rinite) и синусит. Все эти хвори так и ждут переохлаждения, нервного стресса или любого другого фактора, который способствует снижению иммунитета, чтобы перейти в стадию обострения.

***Как предотвратить?***

* Регулярно проходите обследования у специалистов и при первых же признаках обострения хронического заболевания запишитесь на прием к врачу.
* Как только острая фаза заболевания отступила, лечение, назначенное доктором, не прекращается. Кроме того, в межсезонье полезно проходить повторное профилактическое лечение курсом (это может быть диета или лекарственные средства, предписанные врачом).
* Профилактика лучше лечения. Осень и растущие цены на свежие продукты, фрукты и овощи, не причина отказывать себе в них. Именно осенью организм нуждается в дополнительной подпитке витаминами и полезными макро- и микроэлементами, не обойтись также без клетчатки, поэтому по возможности питание перед наступлением холодов должно быть сбалансированным и разнообразным.
* Различные инфекционные заболевания нуждаются в постоянном мониторинге. Необходимую частоту сдачи анализов установит врач, вам же останется только следовать его предписаниям.

2. **ОРВИ (ОРЗ)**. Вирусное заболевание, поражающе верхние дыхательные пути – это, пожалуй, чемпион детских поликлиник. Осенью кабинеты педиатров полны детей с температурой, насморком и красным горлом, - именно таковы основные симптомы такого рода вирусов. Прививаться от них бесполезно, поскольку существует сотни разновидностей возбудителей, вызывающих [ОРВИ](http://www.krokha.ru/khochu-rebenka/kak-lechit-rebenka-chasto-boleyushchego-orvi), а вот заболеть у малышей получается запросто, детский организм очень сильно подвержен атакам этих вирусов.

***Как предотвратить?***

* Ведите здоровый образ жизни всей семьей: закаливайтесь, высыпайтесь, хорошо питайтесь, занимайтесь спортом и избавьтесь от вредных привычек.
* Меньше нервничайте и помогайте детям в преодолении трудностей в школе: им сейчас как никогда нужна ваша поддержка и разрядка.
* Почаще и как можно тщательнее мойте руки: гигиена кистей рук снижает заболеваемость вирусными инфекциями в 10 раз.
* Чаще бывайте в людных местах или, напротив, не бывайте там вовсе. Первое будет работать как закаливание иммунитета: постоянный контакт с вирусами стимулирует защитные функции организма. Если же иммунитет ослаблен, лучше не подвергать его испытаниям и ограничиться поездками на личном транспорте и прогулками на свежем воздухе.

3. **Инфекции верхних дыхательных путей**(тонзиллофарингит, бактериальный риносинусит, острый средний отит). Родители зачастую путают эти распространенные заболевания с ОРВИ, однако возбудителем этих инфекций являются не вирусы, а бактерии. Они и становятся причиной острых гнойно-воспалительных заболеваний среднего уха и околоносовых пазух, которые, кстати говоря, довольно сложно лечить: спектр возможных возбудителей очень широк, так что врачу не всегда очень просто бывает подобрать подходящий антибактериальный препарат. Кстати, зачастую эти инфекции появляются в качестве осложнения после перенесенной или не вылеченной до конца ОРВИ.

***Как предотвратить?***

* Определить источник заболевания - вирусы или бактерии - поможет врач. Он назначит необходимые анализы. В первом случае лечение производится с помощью противовирусных и иммуностимулирующих препаратов, во втором (при тяжелом течении заболевания) назначаются антибиотики. Помните, самолечение антибиотиками недопустимо!
* Чтобы не возникали осложнения, соблюдайте все предписания врача и постельный режим. Только после полного восстановления организма можно продолжить работу, учебу или посещение детского дошкольного учреждения.

4. **Ангина (тонзиллит)**. Вообще говоря, горло у детей болит так часто, что аденоидит, гипертрофированные миндалины и переход тонзиллита в хроническую стадию считаются весьма распространенными проблемами. Возбудителями ангины и [тонзиллита](http://www.krokha.ru/rebenok-ot-trekh-do-pyati/zdorovie/angina-simptomy-i-lechenie-bolezni-u-detei) становятся бактерии, которые поражают небные миндалины, в горле появляются гнойнички, а сама болезнь сопровождается слабостью и высокой температурой. Очень часто ангине предшествует воспаление в носоглотке, вирусное заболевание, иногда ребенок просто жалуется на першение в горле. В таком случае родителям необходимо принять меры для лечения горла, чтобы не допустить развития тонзиллита. Для лечения этого заболевания врачи назначают антибиотики, которые убивают болезнетворные бактерии и препятствуют развитию осложнений.

***Как предотвратить?***

* При склонности к ангине проверьте гланды. Возможно, ангину провоцирует постоянный воспалительный процесс в миндалинах, характерный для хронического тонзиллита. Лечение миндалин поможет выбрать врач - оно может быть операционным и безоперационным.
* Полезны в качестве профилактики при постоянных ангинах полоскания травами. Эта процедура не только дезинфицирует полость рта и глотку, но и путем массажа укрепляет слизистые, способствуя приливу крови. Полоскания абсолютно безвредны как для взрослых, так и для детей.
* Чтобы миндалины не воспалялись, не употребляйте в пищу продукты, которые их засоряют. Это всевозможные орешки и семечки, мелкие зернышки фруктов (киви, клубника) и тому подобные продукты. Если миндалины воспалились, обратитесь к врачу, не дожидаясь наступления неприятных последствий.

5.**Инфекции нижних дыхательных путей**([бронхит](http://www.krokha.ru/zdorove-detey/ostorozhno-bronkhit)**, пневмония**). Казалось бы, заболеть такой болезнью не так-то просто, ведь бактериям, вызывающим бронхит, приходится преодолеть иммунный барьер слизистых оболочек верхних дыхательных путей. Неприятность ситуации в том, что именно осенью этим вредным бактериям не так уж сложно проникнуть в детский организм: батареи, включающиеся во всех детских учреждениях и квартирах, пересушивают воздух, а вместе с ним слизистые оболочки носа и горла, из-за чего у ребенка легко начинается кашель и осложнения после простудных и вирусных болезней в нижних дыхательных путях.

***Как предотвратить?***

* Следите за уровнем влажности в квартире.
* В качестве профилактики после консультации с врачом можно использовать спреи на основе морской воды: они значительно укрепляют местный иммунитет.
* Регулярно проходите обследование легких - флюорографию.
* При длительном кашле и субфебрильной температуре (37-37,5 градусов) обязательно обратитесь к врачу: данные симптомы могут говорить о наличии вялотекущего воспаления легких.

6. **Проблемы с кишечником (жидкий стул,**[запоры](http://www.krokha.ru/rebenok-do-goda/zdorovie/lechenie-zapora-u-rebenka)**, метеоризм**). Мы уже упоминали о том, что осенью малыши испытывают много стресса, у них снижается иммунитет. Кроме того, именно в это время года у детей меняется рацион питания, они едят меньше клетчатки, больше мучного и мясного, а также меньше двигаются. Все это способствует ухудшению пищеварения и усилению прежних проблем с ЖКТ, если они уже имели место быть. В качестве основного средства коррекции врачи назначают пробиотики и здоровую диету.

**Как предотвратить?**

* Тщательно и как можно чаще мойте руки. Правильное мытье рук избавляет от заболеваний ЖКТ, вызванных патогенными микробами, практически полностью.
* Тщательно мойте посуду: для этого идеально подойдет режим 70 градусов в бытовых посудомоечных машинах.
* Питайтесь только той пищей, в качестве которой вы уверены.
* Обязательно обрабатывайте продукты термически: фрукты и овощи тщательно моются горячей водой.
* Яйца, мясо, рыба и прочие продукты животного происхождения должны подвергаться достаточной термической обработке (не менее 10 минут в кипятке для яиц, не менее 40 минут для размороженной курицы и так далее).

В осенний период семьям с детьми особенно важно вести здоровый образ жизни и соблюдать режим дня. Медики отмечают, что дети, которые правильно питаются, высыпаются, ведут активный образ жизни и много смеются, болеют существенно меньше.