

Профилактика - это проведение предупредительных мероприятий, направленных на повышение иммунитета организма для поддержания или выработки его невосприимчивости к инфекционным болезням.

Иммунитет - это невосприимчивость организма к инфекционным и неинфекционным агентам. Такими агентами могут быть бактерии, вирусы, некоторые ядовитые вещества растительного и животного происхождения и другие продукты чужеродные для организма.

Два вида иммунитета: врождённый и приобретённый.

Приобретённый иммунитет возникает в результате перенесённой инфекционной болезни или после вакцинации. В настоящее время проведение профилактических мероприятий инфекционных заболеваний очень актуально, так как эти заболевания являются неотъемлемой частью нашей жизни, хотя на протяжении всей истории человеческого существования инфекции изменялись, приобретали другие формы.

Детский организм является наиболее восприимчивым для различных вирусов и инфекций в силу недостаточно развитого иммунитета и потому низкой сопротивляемости детского организма вирусно-микробным атакам. Чем младше ребёнок, тем больше риск заражения и развития различных осложнений болезни.

В группу детских инфекций входят такие заболевания как:

- Ветряная оспа. Наиболее распространенное инфекционное заболевание. К симптомам ветряной оспы относят буллезную сыпь, ломоту в теле, головную боль, расстройства желудочно-кишечного тракта, повышение температуры.
- Краснуха. Типичные проявления инфекции - бледно-розовая мелкая сыпь, увеличение лимфатических узлов, подъем температуры тела, слабость, общее недомогание, сухой кашель и першение в горле.
- Эпидемический паротит. Как правило, детей беспокоят неприятные ощущения в области ушей, легкий озноб, сухость во рту, наблюдается отек шеи.
- Корь. Чрезвычайно опасное детское заболевание. К симптомам кори относят высокую температуру тела, головную боль, чрезмерную слабость, сухой кашель, конъюнктивит, светобоязнь, тошноту и рвоту.
- Коклюш. Заболевание бактериальной природы. Коклюш сопровождается мучительным приступообразным кашлем, насморком и дискомфортом в грудной клетке.

Профилактика инфекционных заболеваний у детей делится на 2 вида: специфическую и неспецифическую.

Специфическая профилактика бывает двух видов:

- активная профилактика заболеваний путём стимуляции выработки в организме иммунных тел в результате введения вакцины;
- пассивная профилактика заболеваний путём введения уже готовых иммунных сывороток, глобулинов, других специальных компонентов, которые повышают

защитные силы организма. В настоящее время иммунопрофилактика у детей является основным способом предотвращения инфекционных заболеваний.

Неспецифическая профилактика - это оздоровительные, санитарные, гигиенические процедуры, которые доступны каждому.

Самым главным правилом профилактики является соблюдение личной гигиены. С раннего детства нужно приучать ребёнка чаще мыть руки. Необходимо иметь личное полотенце, зубную щётку. Необходимо закаливать ребёнка, почаще бывать с ним на воздухе, правильно питаться и следить за физическим развитием ребёнка. Все эти меры значительно повышают шанс детского организма при борьбе с вирусами и бактериями.

Так же необходимо следить за чистотой в помещении, где находятся дети, чаще проветривать, контролировать температуру в помещении. При этом самой оптимальной температурой для детей является 18-20 градусов, а духота и сухой воздух способствуют размножению вирусов. Для профилактики инфекционных заболеваний желудочно-кишечного тракта не следует использовать сырую воду из-под крана, лучше пользоваться кипячёной водой, которая будет храниться в надёжно закрытой посуде. Овощи и фрукты перед употреблением необходимо тщательно мыть, даже обдавать кипятком.

Детей необходимо приучать к правильному здоровому питанию, выполнению физических упражнений, а также закаливать, чтобы повысить иммунитет!