|  |  |
| --- | --- |
| http://29ds.ru/images/stories/konsultacii/event-3241.jpg | **Общеизвестно, что в холодное время года, которое длится в некоторых регионах нашей страны до полугода, дети часто болеют. Особенность погодных условий этого периода определяют и специфику заболеваемости. На первое место выходят простудные заболевания, некоторые кишечные инфекции, обостряются хронические воспалительные очаги, а с появлением льда и снега возрастает опасность травматизма.** |

**Простуды и грипп**

Многие дети за один осенне-зимний сезон успевают переболеть простудными заболеваниями пять-шесть раз. Частая детская заболеваемость не повод для паники, проведения глубоких обследований иммунной системы и сомнительных лечебных процедур. Ребенок должен перенести определенное количество респираторных инфекций – благодаря этому он оттачивает иммунную систему для взрослой жизни.

Настораживать должны частые осложнения простудных заболеваний – отиты, синуситы, воспаления легких. Если каждая незначительная инфекция приводит к подобным неприятностям – это показание для консультации у иммунолога.

Вирус гриппа отличается высокой вирулентностью, быстрым распространением, тяжелым течением и частыми осложнениями. Чаще всего грипп начинается внезапно на фоне быстрого повышения температуры, головной боли и озноба. У детей младшего возраста стремительное повышение температуры может вызвать судороги. Именно острым началом и выраженной интоксикацией грипп в большинстве случаев отличается от других ОРВИ.

Крайне редко грипп начинается исподволь, но именно тогда, когда дети болеют стертой формой ( с температурой тела около 37оС), они представляют наибольшую эпидемическую опасность, массово заражая сверстников в коллективе.

К сожалению, бороться  с распространением ОРВИ в детских садах сложно, потому что родители, несмотря на явные признаки начала заболевания у ребенка (насморк, кашель) всё равно приводят его в детское учреждение. Выявляются и изолируются такие дети зачастую несвоевременно – ребенок успевает заразить других дошкольников.

**Профилактика.** Своевременно выявлять  и лечить у ребенка катаральные явления, не посещать детский сад и другие массовые  мероприятия. **Специфическая профилактика гриппа осуществляется с помощью вакцинации.**Вакцинация проводится ежегодно в связи с высокой изменчивостью вируса гриппа.

**Переохлаждение**

**Переохлаждение (гипотермия) – состояние организма, при котором температура тела падает ниже, чем требуется для поддержания нормального обмена веществ и функционирования.**

Главный повреждающий фактор в зимнее время – климатический.

Скорость развития переохлаждения зависит  от метеорологических факторов (температуры и влажности воздуха, силы ветра), одежды ребенка. При неблагоприятном сочетании условий переохлаждение может развиться в течение короткого времени (не более одного часа). Переохлаждение проявляется в виде слабости, вялости, редкого пульса, снижения артериального давления и понижения температуры тела.

**Первая помощь при переохлаждении**:

- увести ребенка в теплое помещение;

- сменить мокрую одежду на сухие теплые вещи;

- дать согревающие напитки.

**Отморожение**

**Отморожение – повреждение тканей организма под воздействием низкой температуры воздуха. При сильном ветре и длительном пребывании на воздухе в условиях высокой влажности отморожение может развиться и на фоне плюсовой температуры.**

Отморожение нередко сопровождается общим переохлаждением организма. Самые уязвимые части тела – пальцы рук, ног, мочки ушей, кончик носа.

Выделяют четыре степени отморожения:

- первая степень – поверхностное поражение кожи, сопровождается онемением,

похолоданием участка кожи;

- вторая степень – глубокое поражение кожи с локальным некрозом. Длительно

сохраняется потеря чувствительности, в дальнейшем наступает гиперемия,

образуются пузыри с жидкостью;

- третья степень – поражение кожи и подкожной клетчатки с глубокими

некрозами;

- четвертая степень – тотальное поражение мягких тканей и костных структур.

Третья и четвертая стадии отморожения сопровождаются тяжелым состоянием кровотока; пульсации в отмороженной конечности нет, быстро проявляются трофические нарушения, вплоть до гангрены пораженного участка.

Первая помощь при отморожении:

- транспортировка в теплое помещение;

- наложение на конечность теплоизолирующей повязки (с прослойкой ваты);

- обильное теплое питье.

При нарушении целостности кожи:

- асептическая повязка.

**Категорически запрещается растирать конечности, погружать их в горячую воду – эти действия спровоцируют распространение некроза тканей.**

При отморожениях третьей и четвертой степеней и обширных отморожениях (независимо от их глубины) обязательна госпитализация ребенка.

**Примерзание языка**

Детская забава с облизыванием качелей в мороз может привести к моментальному примерзанию языка к холодному металлу. Насильственные меры приводят к отрыву слизистой оболочки, а промедление к «холодовому » ожогу.

В подобной ситуации необходимо быстро принести теплую (не горячую!) воду и, поливая её на поверхность, отлепить ребенка от качелей. При кровоточивости языка – прополоскать полость рта антисептиками (фурацилином, мирамистином), при необходимости проконсультироваться у стоматолога.

**Чем дети не болеют в холодное время года**

В холодное время года отступают теплолюбивые заболевания: снижается заболеваемость энтеровирусными инфекциями, уменьшается количество бактериальных кишечных инфекций, таких как дизентерия и сальмонеллез.

С естественным засыпанием природы забываются инфекции, передаваемые членистоногими (клещевой энцефалит и др.).Зимой не стоит  опасаться солнечных и тепловых ударов, ультрафиолетовых ожогов и прочих травм, связанных с пребыванием на солнце. Поэтому независимо от показаний столбика уличного термометра при  своевременной профилактике заболеваний и чутком внимании к детям наступающая зима может оказаться для них не менее радостным сезоном, чем другие времена года.

М.А.Сайфиулин,

Врач-педиатр, г.Москва

Журнал «Медицинское обслуживание

и организация питания в ДОУ»

№ 11/ноябрь/2013