**П Р О С Т У Д Н Ы Е З А Б О Л Е В А Н И Я**

 **И И Х П Р О Ф И Л А К Т И К А**

 Простудное заболевание – это условно названные болезни , вызванные охлаждением, которому подвергается организм ребёнка. Однако при этом имеет значение не только охлаждение, но и инфекция, состояние организма и другие факторы. В данном случае фактически речь идёт о заболеваниях воспалительного характера при контакте с инфекцией.

 Простудные заболевания чаще бывают в холодные месяцы года, когда колебания температуры воздуха наиболее выражены, отмечается повышенная влажность, сильные ветры. Особенно легко простудиться разгорячённому, вспотевшему ребёнку, когда он выходит на мороз, на сильный ветер. При таком резком охлаждении сразу теряется значительное количество тепла, снижаются значительные свойства организма в результате появляется раздражение слизистых оболочек дыхательных путей (начинается насморк, кашель, возникают охриплость, першение в горле).

 Простуде подвержены как правило, малозакалённые, изнеженные дети, особенно при переутомлении.

 Нередко простудные заболевание возникают при нарушении нового дыхания. Дети обычно тяжелее, чем взрослые, переносят болезни, и у них чаще возникают осложнения. При простудных заболеваниях в воспалительный процесс могут вовлекаться различные отделы дыхательных путей – нос, пазухи, горло, трахея, бронхи, лёгкие . иногда заболевают уши.

 Обычно простудные заболевания ненадолго «уводят» ребёнка от коллектива. Уже через неделю малыш снова приходит в детский сад, вливается в обычный ритм и быстро наверстывает упущенное.

 При воспалительных заболеваниях используют липовый цвет в виде настоя.

 С целью предупреждения воспалительных заболеваний необходимо избегать сквозняков, быстро охлаждающих только часть тела, что представляется опасным для ослабленного ребёнка. Резкие переходят от тепла к холоду особенно вредны, поскольку организм к ним очень чувствителен.

 В случае воспалительных заболеваний применяется мёд как потогонное и отхаркивающее средство.

 При гриппе; ОРВИ, насморке можно применять медово- чесночную кашицу. Чеснок натереть на терке, смешать с мёдом в соотношении 1:1 и принимать по 1 чайной ложке перед сном, запивая тёплой водой.