

Профилактика кишечных заболеваний.



Кишечные заболевания – один из самых распространенных недугов у детей. Особенно актуально это для теплого времени года, когда самой природой созданы самые благоприятные условия для размножения болезнетворных бактерий. Вот и получается, что подхватить кишечную инфекцию проще простого, а вылечить – ой, как сложно. Естественно, что предотвратить болезнь проще, чем ее лечить. Каких мер профилактики следует придерживаться?

Чистота – залог здоровья. Соблюдение элементарных правил гигиены в несколько раз снижает вероятность инфицирования. Мыть руки с мылом после прогулки, перед едой и

после посещения туалета – казалось бы, проще не придумаешь. У ребенка должны быть чистыми и руки, и ногти, которые следует регулярно подстригать. Ведь именно под ногтями скапливается большинство опасных микробов.

Регулярно мыть игрушки – еще одно правило, требующее неукоснительного соблюдения. Зачастую родители делают это, только пока малыш совсем маленький. Однако даже игрушки относительно взрослых детей нуждаются в периодической санитарной обработке.

Культура еды. Здесь все просто: чистыми руками из чистой посуды чистые продукты. Соблюдать это правило только на первый взгляд просто. Во-первых, придется объяснить ребенку, что на улице есть не следует. Только за столом и только чистыми руками. Во-вторых, тщательно обрабатывать свежие фрукты и овощи перед употреблением. И обязательно в горячей воде. Ни в коем случае нельзя пить сырую воду – только кипяченую. А покупать еду следует только в тех местах, где нет сомнений в соблюдении правил ее хранения и транспортировки. Покупка «деревенских» продуктов у неизвестных бабушек на остановках чревата самыми печальными последствиями.

Для того чтобы кишечник работал, как часы, требуется ему помогать. С большинством болезнетворных бактерий наш кишечник, если он здоров, в состоянии справиться самостоятельно. А для поддержки его микрофлоры в рабочем состоянии стоит периодически проводить курсы поддерживающей терапии. Нет-нет, глотать таблетки не придется. Вполне достаточно специальных продуктов с полезными микроорганизмами, заселяющими кишечник и позволяющими ему работать в плановом режиме.