**Частые заболевания у детей разного возраста и их профилактика**

Детский возраст подразделяется на несколько периодов. Каждый период детского возраста характеризуется особенностями роста, развития, иммунитета, функционирования органов и систем. В связи с этим, для каждого возрастного периода характерны те или иные заболевания у детей.

**Период раннего детства (1 - 3 года)**

У ребенка исчезает материнский иммунитет, который обеспечивался грудным вскармливанием, а детский иммунитет еще не сформирован. Кроме этого возрастает число контактов со сверстниками (детский сад, детские площадки). Поэтому в этом возрасте высока частота острых заболевания дыхательных путей («простудных») – ОРВИ, бронхитов - до 5-6 раз в год. А также часто встречаются детские инфекции (ветряная оспа, краснуха, скарлатина) и кишечные заболевания.

Профилактика:

Повышение иммунитета ребенка и ограничение контактов с больными людьми. Закаливание, полноценное питание (фрукты, овощи, мясо, рыба, молочные продукты), прогулки, физкультура и спорт – это укрепляет иммунитет. Ограничение контакта с больными: нельзя посещать с ребенком места скопления народа – торговые центры, магазины, кинотеатры. Специфическая профилактика - прививки от гриппа, коклюша, краснухи, кори, паротита, полиомиелита.

Кроме этого в профилактике кишечных инфекций: чистые руки, чистые игрушки, свежеприготовленная пища.

Незрелость мышечной и нервной систем. Начало активной ходьбы, быстрое развитие моторных навыков. Поэтому у детей этого возраста высокий уровень травматизма.

Профилактика:

Следить за ребенком (лестницы, углы мебели). Исключить доступ к розеткам, режущим и колющим предметам, лекарствам, мелким предметам и др.

Развитие речи. Высока частота нарушений развития речи, чаще – задержка речевого развития.

Профилактика.

Для развития речи необходимо разговаривать с ребенком предметно, читать детские книжки, развивать мелкую моторику, заниматься лепкой, рисованием. Исключить телевизор как длительный звуковой фон, так как ребенок привыкает не прислушиваться и не вникать в смысл речи. В дальнейшем развивается непослушание, так как «не слышит родителей».

**Дошкольный период (3 – 7 лет)**

Становление иммунитет ребенка. Заболеваемость инфекционными болезнями несколько уменьшается, однако еще остается на довольно высоком уровне: ОРВИ - до 3-4 раз в год. Часто встречаются детские инфекции (ветряная оспа, краснуха, скарлатина). В данном периоде самая высокая частота глистных инвазий, так как ребенок не всегда выполняет гигиенические мероприятия, контактирует с животными. Часто в этом возрасте происходит дебют бронхиальной астмы и других аллергических заболеваний (аллергический ринит, конъюнктивит и др).

Профилактика:

Закаливание, полноценное питание (фрукты, овощи, мясо, рыба, молочные продукты), прогулки, физкультура и спорт – это укрепляет иммунитет. Ограничение контакта с больными: нельзя посещать с ребенком места скопления народа – торговые центры, магазины, кинотеатры. Специфическая профилактика - прививки от гриппа, коклюша, краснухи, кори, паротита.

Кроме этого в профилактике глистных инвазий – чистые руки, ограничение контактов с животными и птицами.

В профилактике аллергии: правильное питание с ограничением цитрусовых, шоколада. Гипоаллергенный быт: в детской комнате должно быть мало мягких игрушек, необходима регулярная стирка их, а также штор, покрывал. Ежедневная влажная уборка. Ограничение контакта с животными и птицами.

В функционировании нервной системы процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, поэтому характерными заболеваниями являются неврозы и невротические состояния.

Профилактика:

Спокойная обстановка дома, выяснять отношения не при ребенке. Ребенка не ругать, а объяснять. Твёрдые правила, режим дня, достаточный сон. Перед сном – спокойные игры, исключить просмотр TV. Ребенок в этом возрасте много фантазирует – не смеяться, не обзывать. Также для этого возраста характерны различные страхи. Ребенка нельзя пугать, если боится темноты, поставить светильник в комнате и т.д.

Период первого вытяжения, когда дети за год вырастают на 7 – 10 см (4–6 лет у мальчиков и 6–7 лет у девочек). При этом мышцы и связки еще не окрепли. Следовательно, возрастает частота ортопедических заболеваний: нарушение осанки, плоскостопие.

Профилактика:

Следить за осанкой. Правильный стол и стул для занятий. Подставка для книг. Не портфель, а рюкзак. Физкультура. Обувь по размеру, ортопедическая (фиксирующая пятку и голеностопный сустав). Летом ходьба босиком. По гладкому полу босиком не рекомендуется, так как провоцируется плоскостопие.