

Профилактика заболеваний у детей направлена на снижение риска развития инфекционных и неинфекционных болезней, уменьшение их неблагоприятных последствий и укрепление здоровья.

Большинство стратегий профилактики просты, безопасны и эффективны, и помогают защищать ребенка от множества заболеваний — от пищевых отравлений или кариеса до инфекций, вызванных бактериями, вирусами, укусами насекомых или животных.

Вот некоторые простые правила, которым следует последовать.

Плановая иммунизация ребенка в соответствующем возрасте помогает защитить его от туберкулеза, гепатита В, полиомиелита, дифтерии, коклюша, столбняка, пневмококковой инфекции, кори, краснухи, эпидемического паротита, гриппа и других инфекций.

Личная гигиена. С первых лет приучайте ребенка правильно мыть руки: с мылом и водой, не менее 20 секунд. Одной из самых важных мер профилактики бактериальных и вирусных инфекций является простейшее бытовое правило — мытье рук с обычным мылом. Для этого лучше выбрать обычное хозяйственное мыло, от антибактериального стоит отказаться, т.к. оно не показало большей эффективности в сравнении с обычным, кроме того, его постоянное применение может увеличить вероятность роста бактерий, устойчивых к антибиотикам.

Профилактика ожирения и расстройств пищевого поведения. Поскольку проблема ожирения и проблема расстройств пищевого поведения у детей и подростков тесно связаны, для их решения предлагается комплексный подход. Это означает, что профилактика и лечение этих состояний касается не только самих детей или подростков, но и их семей. Изменение образа жизни семьи на здоровый (плюс лечение и наблюдение ребенка у психотерапевта, если заболевание вызвано его психоэмоциональным состоянием (и нет родители, ваш ребенок не сумасшедший и т.д., это всего лишь комплексная терапия, в которую входят и беседы с психотерапевтом или психиатром)) дает в этом случае однозначно положительный результат.