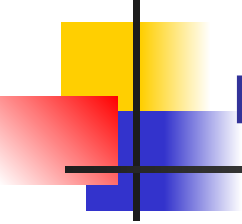




Прогулки как лекарство.

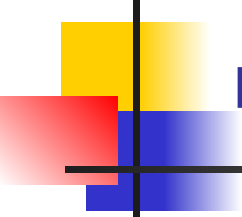
Подавляющее большинство взрослого родительского населения желает услышать от детского врача конкретные инструкции - когда и сколько можно и, соответственно, когда и чего нельзя. Универсальных рекомендаций не может быть.

Но главный фактор, определяющий рекомендации, - вовсе не погода, не здоровье, не готовность бабушек к самопожертвованию, а принятая с младенчества система воспитания.



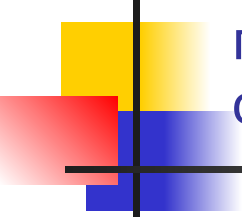
На человеческом теле имеются две важнейшие рефлексогенные зоны - ухо и стопа.

- Если носочки и шапочки были и являются обязательным условием образа жизни ребенка, то холодное воздействие на эти самые зоны быстро приведет к простуде. Если с раннего возраста ребенок бегает босиком (хотя бы по квартире), а в 3 года залезает в ноябрьскую лужу, то в этом нет совершенно ничего опасного для здоровья. Но эта же лужа может представлять собой реальную угрозу, если, опять таки с раннего возраста, толпа чадолюбивых родственников бегала за младенцем с носочками и тапочками в руках.



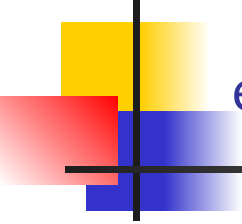
Главная опасность прогулок связана с переохлаждением и перегревом.

- И то и другое у детей возникает значительно легче, чем у взрослых - в этом особенность растущего организма (несовершенство систем терморегуляции и быстрое истощение энергетических запасов).
- Основной критерий - поведение самого ребенка. Ни переохлаждение, ни перегрев не возникают внезапно (шел, шел и вдруг замерз).
- Если дитя ни на что не жалуется, нет жажды (первый признак перегрева) - не суетитесь и гуляйте спокойно.



Чем экстремальнее погодные условия, тем менее желательны самостоятельные (без взрослых) прогулки детей - хотя бы потому, что сопровождающее лицо всегда может ориентироваться по собственным ощущениям.

- Простуда - болезнь, возникшая в связи с переохлаждением. Представьте себе, что у вас или у вашего ребенка в горле (на миндалинах) живет микроб, который называется **стафилококк** (а он действительно живет почти у 100% людей). Размножение этого микроба постоянно сдерживается иммунной системой, и вы в течение десятилетий мирно сосуществуете со стафилококком. Под действием переохлаждения защитные силы ослабевают, микроб начинает быстро размножаться и вызывает болезнь. Понятно, что простуда - это не инфекционная, не заразная болезнь, а личная проблема конкретного замерзшего индивидуума.



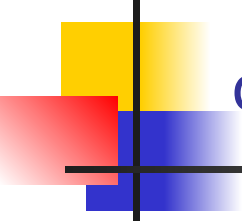
А дальше? Микроб размножается, организм вырабатывает защитные антитела и болезнь отступает. Что же произойдет, если через короткое время вы опять переохладитесь?

- Стафилококк начнет размножаться, но, поскольку выработанные в прошлый раз антитела еще сохранились, болезнь либо не начнется, либо будет протекать значительно легче.
- В этом и состоит суть закаливания - сознательно активизируя наших собственных микробов, мы, в конце концов, доводим иммунитет до столь высокого уровня, что холод уже не может вызвать заболевание.



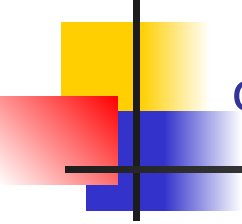
Вывод:

- если малейшее переохлаждение вызывает у ребенка простуду, ни в коем случае не держите его дома после нормализации температуры и исчезновения симптомов болезни.



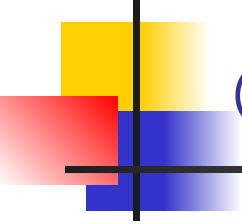
По большому счету, болезнь и прогулки не совместимы лишь по следующим соображениям.

- Во - первых, при повышении температуры тела холодный воздух вызывает спазм сосудов кожи, уменьшает потери тепла и повышает температуру внутренних органов, что не желательно (пороговое значение - 37,5 - если выше гулять не стоит).
- Во - вторых, двигательная активность и поддержание температуры тела требуют существенных энергозатрат, а энергия больше нужна для борьбы с болезнью.



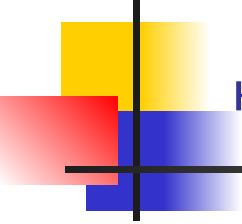
Таким образом, ситуации, когда гулять нельзя встречаются в сотни раз реже, чем ситуации, когда гулять необходимо.

- Нельзя в остром периоде инфекционных болезней - когда действительно плохо - высокая температура, слабость, боль.
- Нельзя при некоторых, довольно редких болезнях, когда необходим строгий постельный режим (типичный пример - дифтерия).
- Нельзя, когда болезнь заразна, да и то не всегда.



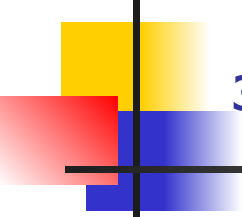
Свежий воздух способствует выздоровлению и этот фактор особенно актуален при болезнях дыхательных путей (воспаления легких, бронхиты, трахеиты, ларингиты).

- Само собой разумеется, что приходится учитывать множество факторов.
- Но гулять надо, правда осторожно, - здесь важнее не возможность двигаться, а возможность дышать воздухом, свободным от домашней пыли.
- Поэтому теплее одеться и избегать беганья - прыганья. Если сложно, то можно просто постоять на балконе - подышать.



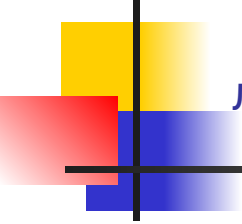
При вдыхании прохладного (холодного) воздуха, влага конденсируется на горячих дыхательных путях, и это приводит к увлажнению слизи.

- Если во время гуляния у ребенка появился влажный кашель, которого в доме не было, то это очень (!) положительный признак, свидетельствующий о том, что у дитя появился шанс выкашлять слизь, накопившуюся в легких.



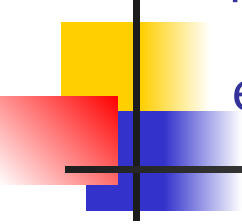
Но действия родственников часто противоположны - стоит малышу на улице кашлянуть, как его тут же затаскивают в дом.

- А при этом происходит вот что: слизь увлажнилась, следовательно, увеличилась в объеме - если гуляние прекратить, ребенку будет тяжелее дышать, и родители сделают вполне «логичный» вывод - вышли погулять и стало хуже.
- Поэтому либо доводите начатое дело до конца, либо не начинайте.



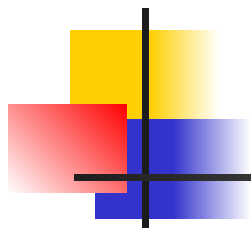
При многих болезнях, сопровождающихся повышенным образованием в дыхательных путях слизи (коклюш, круп, обструктивный бронхит) чистый прохладный воздух является более важным фактором в лечении, чем все лекарства вместе взятые.

- Но еще важнее другое: прохладный воздух - эффективный способ оказания неотложной помощи - при любых проблемах со здоровьем, характеризующихся жалобой «тяжело дышать», до прибытия врача - бегом на улицу (во двор, на балкон).



Любые действия по направлению к Природе - матушке полезны для здоровья хотя бы потому, что запускают наши естественные механизмы адаптации.

- Двигаться к Природе (земля без асфальта, небо над головой, ветер, вода, трава и т. п.). сложнее, потому что надо расставаться с прелестями цивилизации (родной диван, любимый телевизор, теплый унитаз и т. п.).
- Все аргументы против гуляний не выдерживают никакой критики и обосновываются страхом, занятостью и ленью.



ПОЭТОМУ ДАВАЙТЕ ГУЛЯТЬ!

НЕ СМОТРЕЯ НИ НА ЧТО!