**Физиопрофилактика у детей**

Весь многовековой опыт медицины свидетельствуют о том, что только предупреждение, или профилактика, болезней существенно уменьшает их частоту и улучшает здоровье населения. Профилактика является сложной комплексной проблемой, требующей решения как медицинских, так и социальных вопросов (улучшение экологической обстановки, создание благоприятных условий для труда, быта и отдыха человека и др.). Она будет эффективной лишь при стремлении каждого человека и общества в целом к здоровому образу жизни, который предполагает правильное питание, отказ от вредных привычек, регулярное занятие физкультурой, рациональное сочетание труда и отдыха и т.д.
 Важнейшую роль в предупреждении болезней играет физиопрофилактика оздоровление и предупреждение заболеваний человека путем использования естественных физических факторов. А именно: воздух, солнце, вода.

В связи с тем, что факторы риска, являющиеся основой развития многих неинфекционных, в том числе сердечно- сосудистых, заболеваний, начинают действовать и проявляться уже в детстве и что меры первичной профилактики наиболее эффективны, в детском и юношеском возрасте, именно с этого возраста и нужно проводить широкие профилактические мероприятия. Это важно потому, что именно в этом возрасте формируются основные поведенческие установки, привычки, навыки, взгляды, вкусы, т.е. все то, что в дальнейшем определяет образ жизни человека.
С детства следует воспитывать привычку к двигательной активности, занятиям физкультурой и спортом, разнообразному и умеренному питанию, рациональному режиму, рациональной двигательной активности.
 Наряду с физической активностью важным и в то же время ненагрузочным средством укрепления здоровья являются воздушные ванны. Их можно проводить с 2-3-месячного возраста ребенка сначала в комнате при температуре воздуха 20 °С, начиная с 2-3 мин и постепенно увеличивая продолжительность до 15-30 мин. Летом воздушные ванны лучше проводить на открытом воздухе в обнаженном или полуобнаженном виде в тени под воздействием рассеянного солнечного света при температуре воздуха не ниже 23 °С для детей до 1 года и не ниже 20 °С для детей старшего возраста. Продолжительность их для детей до 1 года -1-3 мин, для дошкольников — 3-5 мин, для школьников — 15-20 мин. Через 2-3 процедуры продолжительность таких световоздушных ванн увеличивают, постепенно доводя их до 30-60 мин. Дети раннего возраста, тепло одетые, должны находиться на свежем воздухе в зимнее время года не менее 3-4 ч в течение дня при температуре воздуха не ниже -10 -12 °С. В летнее время нужно стремиться к тому, чтобы ребенок находился на воздухе более продолжительное время. Солнечные ванны детям до 1 года противопоказаны.
 Для профилактики заболеваний респираторных путей, рахита и других заболеваний для детей старше 1,5 года применяют солнечные ванны продолжительностью от 2 до 20 мин, для детей старше 5 лет — с 4 до 40-50 мин. Курс включает 20-30 облучений. Для ослабленных детей разного возраста продолжительность солнечных ванн не должна превышать 15-20 минут.
 Облучение прямым солнечным светом противопоказано при острых заболеваниях, малокровии, резком истощении, повышенной нервной возбудимости, туберкулезе легких и туберкулезной интоксикации.
Детей, родившихся в осенне-зимнее время, детей недоношенных, а также переболевших респираторными заболеваниями, для профилактики рахита и других заболеваний рекомендуется проводить общее ультрафиолетовое облучение.
 Для укрепления здоровья детей следует широко использовать различные водные процедуры, причем главным действующим фактором является температура. Наименее нагрузочными и доступными из таких процедур являются обливания, обтирания, души. Купание в открытых водоемах детям разрешается при температуре воды не ниже 22-24 °С.
Важную роль в профилактике заболеваний играет правильное физическое воспитание ребенка. При этом детям до 3 лет назначают гимнастику и массаж, занятия физическими упражнениями, игры. Они должны проводиться в хорошо проветриваемом помещении, а в теплое время года — на свежем воздухе.

 Заведующая отделением

 физиотерапии и

восстановительного лечения

ДПО№12 ГП№37

врач физиотерапевт

 Капасакалиди Д.Ф.