

# **Школьная медсестра: практически все необходимые для жизни витамины ребенок должен получать из еды**

**Самый простой и доступный способ для поддержания здоровья и укрепления своего организма – это здоровый образ жизни, что и подтверждает школьная медсестра Гимназии Вестхольма Реэт Эстер. По словам школьной медсестры, сверхважно, чтобы питание школьников было бы разнообразным и полноценным – так не возникнет нехватки витаминов или других важных для жизни веществ.**

Школьная медсестра Реэт Эстер опровергает распространенное понимание, что вирусы наиболее активны прежде всего весной и осенью, и преимущественно в сырую погоду, а настоящая зима препятствует распространению вирусов. «В действительности это не так. Острыми вирусными заболеваниями можно заболеть круглый год. У вирусов есть характерная сезонность. Частота заболеваний нарастает с приходом осени, пик выпадает на февраль и спад начинается с приходом тепла», – говорит школьная медсестра. «Так что сопротивляемость организма заболеваниям в зимний период очень важна».

«Для того, чтобы свою иммунную систему сохранить крепкой к зиме, необходим здоровый образ жизни», – напоминает школьная медсестра Реэт Эстер самый эффективный рецепт, который может казаться простым и элементарным, но придерживаться его не всегда оказывается просто. «Физическая активность, достаточный сон и сбалансированное питание – это и есть три столпа, которые в любом возрасте поддерживают хорошее самочувствие

учащегося, повышают способность к обучению и профилактику заболеваний». Зимой стоит быть благодарными снегу – дети с удовольствием проводят время во дворе, что помогает развитию физической формы, дает энергию и улучшает настроение. «Пребывание на свежем воздухе в целом обеспечивает хороший аппетит и сон», – напоминает школьная медсестра.

## **Незаменимые вещества**

В контексте зимы и здоровья немало говорят и о витаминах. Их значение не переоценить – что подтверждает и школьная медсестра Реэт Эстер, по словам которой для детей, чей организм растет и развивается, витамины и минеральные вещества важны круглогодично. «Ключевым понятием тут является здоровое питание. Важно, чтобы ученик получал от еды не только энергию и калории», – обращает внимание Реэт. «Витамины – это незаменимые питательные вещества, без которых организм просто не справится, так что богатое витаминами питание является основой крепкого здоровья».

Говоря об иммунитете, нельзя обойти витамин С, но также для сопротивляемости заболеваниям организму нужны и витамины групп А, Е, В, витамины D3, фолиевая кислота, а из минеральных веществ – железо, цинк, марганец, медь, йод и селен.

У каждого витамина есть своя точная задача в организме и их взаимодействие гораздо шире, чем просто укрепление организма от кашля и насморка. Витамины и минеральные вещества заботятся о пищеварении, о мозговой деятельности, укрепляют зубы и волосы, питают ногти и кожу. «Ни один продукт не содержит всех витаминов, поэтому важно употреблять по порядку все продукты из пяти основных групп», – указывает школьная медсестра на известную пирамиду питания, с которой она знакомит и

школьников. Именно благодаря ей хорошо видно, какая доля должны быть зерновых и картошки или животных жиров – таких как мясо, рыба и яйца. По мнению школьной медсестры, пирамида питания – это хороший и доступный ориентир, следуя которому организм получает в достаточном количестве витаминов и минеральных веществ.

## **И зимой можно питаться правильно**

А в зимнее время, когда мало свежих фруктов и овощей, можно ли давать ребенку дополнительные витамины из упаковки? Школьная медсестра Реэт Эстер придерживается мнения, что пищевые добавки не должны входить в меню школьников – предпочтительнее получать все необходимые вещества из питания и тогда, когда не сезон свежих овощей-фруктов – в действительности в торговых сетях круглогодично доступны свежие фрукты и овощи, а также соленые, сушеные и замороженные плоды. Исключением является витамин D, которого мы не можем получить в достаточной мере из питания и нашего короткого лета. «Высокая потребность в витамине D возникает у школьников в период быстрого роста», – говорит школьная медсестра. Задача этого витамина – заботиться о костях и зубах.

Нехватка витаминов и минералов может привести к серьезным проблемам со здоровьем, поэтому школьная медсестра подчеркивает еще раз: питание школьника должно быть разнообразным. «Недостаток витаминов может возникнуть из-за нестандартного питания, при различных диетах, при неправильных предпочтениях в еде, однообразном питании и при неправильной обработке продуктов», – перечисляет она и добавляет, что у школьников должно быть три полноценных приема пищи и два перекуса в день. «Несъеденный завтрак дома и оставленный без внимания школьный обед нельзя заменить полноценным ужином», – напоминает школьная медсестра.

# Как быстро справиться с простудой

Простудные заболевания – общий знаменатель для различных вирусов, распространяющихся в холодную погоду. С большинством из них иммунная система человека может справиться самостоятельно, но неприятные симптомы лечить всё же нужно. Провизор аптеки Südameapteek Мариана Джаниашвили делится советом, как быстро победить простуду.

В первую очередь следует заняться профилактикой заболевания, и самый эффективный способ ограничить распространение вирусов – мыть руки с мылом и использовать антисептики. Ношение масок также может помочь предотвратить распространение вирусов – цель маски заключается в том, чтобы предотвратить распространение бактерий и вирусов и, таким образом, снизить риск заражения.

Вирусы всегда приходят неожиданно, и как только возбудитель попадает в организм, нужно позволить иммунной системе организма выполнять свою работу. Для этого нужно уделить себе время, побыть дома, отдохнуть, выспаться и переболеть. Если нет температуры, а есть только насморк, то поможет и неспешная прогулка. На улице влажность воздуха выше, воздух увлажняет слизистые оболочки и вызывает насморк. Выходя на улицу, обязательно одевайтесь по погоде, чтобы не простудиться, но и

не вспотеть.

Обязательно стоит пить много жидкости: морс или чай с имбирем и медом. Для лечения простудных заболеваний хорошо подходят травяные чаи от гриппа, чай из дикой малины, липовый цвет и ромашковый чай. Напитки с витамином С также приносят пользу. В аптеке продаются готовые напитки, содержащие цинк, витамины С и D, сок облепихи и черной бузины. Питье необходимо, чтобы организм мог легче выводить болезнетворные микроорганизмы.

При необходимости можно облегчить состояние с помощью лекарств. Лечение простуды обычно симптоматическое и зависит от того, какие симптомы являются основными.

### **Распространенная жалоба – боль в горле**

Боль в горле – это одна из самых частых жалоб при инфекциях верхних дыхательных путей. Боли в горле обычно обусловлены фарингитом, вызванным вирусами и бактериями. Симптомы включают боль в шее, раздражение горла, дискомфорт от першения в горле и болезненное глотание. В случае бактериальной инфекции (особенно ангины) для облегчения симптомов показано лечение антибиотиками.

Вирусный фарингит проходит в течение от нескольких дней до недели без какого-либо лечения. Основная цель лечения – улучшение самочувствия. Для облегчения боли в горле можно использовать как синтетические, так и натуральные препараты, отлично подойдут спреи и леденцы, содержащие прополис.

В случае воспаления, вызванного микроорганизмом, местный

анальгетик обычно сочетают с антисептическим препаратом. Для облегчения и лечения боли чаще всего используются пастилки или аэрозоли. Могут помочь аэрозоли, содержащие эфирные масла, или полоскание горла слабым солевым раствором, отваром липового цвета, ромашки, шалфея или календулы. При сильной боли можно использовать обезболивающие – они доступны в аптеках как в виде пастилок, так и в виде аэрозолей.

### **Боль в горле сопровождается кашлем**

Если боль в горле обусловлена вирусом, то часто у человека появляется кашель. Кашель – это защитный механизм организма, очищающий дыхательные пути от патогенов, инородных тел и лишней слизи. Если кашель вызывает значительное ухудшение качества жизни, то в аптеках продаются препараты для облегчения этого состояния.

При сильном кашле, который длился не более трех недель, можно использовать отпускаемые без рецепта травяные отвары таких растений как мать-и-мачеха, подорожник, тысячелистник обыкновенный, тимьян обыкновенный или исландский мох. Также подходят натуральные препараты, содержащие плющ обыкновенный, исландский мох, тимьян обыкновенный вместе с корнем алтея лекарственного, тимьян обыкновенный вместе с тимьяном ползучим или подорожником.

Также следует обратить внимание на характер кашля – сухой ли кашель или кашель с мокротой. В случае кашля с мокротой необходимо использовать отхаркивающие средства, которые увеличивают количество мокроты и уменьшают ее вязкость. Если кашель сухой, то можно использовать средства для подавления кашля, которые блокируют кашлевой рефлекс. Отхаркивающие средства и подавляющие кашель средства обычно не сочетаются

друг с другом, но если мучительный кашель не дает вам уснуть, средство от кашля можно использовать в заранее определенном количестве в течение нескольких дней. Назначенную дозу превышать нельзя.

Если кашель сильно мучает, рекомендуется пить много жидкости, так как это способствует образованию мокроты, облегчить состояние помогут также увлажнение помещения и использование ингалятора. В ингалятор можно добавить физиологический раствор. Вдыхание пара облегчает кашель и помогает восстановиться воспаленным и болезненным слизистым оболочкам. В случае бактериальной инфекции врач назначит лечение антибиотиками.

### **Против заложенности носа**

Во-первых, по мере необходимости рекомендуется промывать нос гипертоническим раствором морской воды, даже на протяжении всего периода насморка. Это облегчает сморкание, помогает вымывать вирусы из носа, уменьшает отек слизистых оболочек и увлажняет сухие слизистые оболочки.

При необходимости следует принимать пероральные препараты от насморка. Применение назальных химических препаратов от насморка связано с риском лекарственной зависимости и повреждения слизистой оболочки носа. Такие лекарственные препараты не следует использовать более семи дней подряд.

Облегчить состояние помогают также эфирные масла. Например, в аптеках продаются ароматические пластыри с эфирными маслами, которые крепятся на одежду, которые улучшают дыхание через нос и снимают дискомфорт, связанный с выделениями из носа. Мази

для смазывания груди и под носом также помогают снять заложенность носа. Кроме того, можно использовать назальные спреи с эфирными маслами. Также полезно вдыхать теплый пар – в горячую воду или чай следует добавить 10 капель на основе эфирных масел, что значительно облегчит заложенность носа. После этого чай с каплями можно выпить.

Облегчить дыхание во время сна помогут масло чайного дерева, масло эвкалипта, эфирное масло сосны, масло пихты сибирской или другие эфирные масла – их можно наносить на подушку или салфетку по три-пять капель за раз. Для ингаляций можно использовать ингалятор для носа.