



Всероссийский образовательный портал

**ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАНИЕ**

Консультация для родителей

«Как сохранить горло здоровым»



Заболевания горла

Самыми распространенными заболеваниями считаются *ларингит, ангина* или *острый тонзиллит* и *фарингит*.

Ларингит. Такое заболевание может носить инфекционный или аллергический характер. При ларингите характерно воспаление слизистой гортани и голосовых связок. Заболевание проявляется першением в горле, охриплостью, кашлем. Патологию необходимо вылечить при остром течении, хроническую лечить сложно. У ларингита есть несколько форм, одна из них сопутствует инфекционным заболеваниям (катаральная), вторая (отечная) возникает из-за инфекций или аллергии. Хроническая форма обостряется в холодную погоду, ей чаще страдают дикторы, учителя, певцы.

Ангина. При остром тонзиллите происходит воспаление миндалин, чаще всего заболевают дети в возрасте от 3 до 14 лет. Это происходит под влиянием болезнетворных микробов, которые активизируются при неблагоприятных условиях – переохлаждение организма. Некоторым достаточно выпить стакан холодной воды или съесть мороженое. У ангины много различных форм, она заразна для окружающих и переносится тяжелее простуды.

Фарингит. Острая форма характеризуется проявлением отечности и покраснения мягких тканей глотки. Основной причиной является вдыхание ртом холодного, зараженного или загрязненного воздуха. На развитие заболевания влияют стрептококки, вирусы гриппа, кандиды.

К болезням горла относятся лимфаденит, кандидоз горла, абсцессы и некоторые другие, к которым невозможно применить меры профилактики. Но предупредить распространенные патологии можно, для этого есть много несложных способов.

Общая профилактика

К методам общей профилактики относятся средства и действия, направленные на укрепление иммунитета. Если защитные силы организма ребенка или взрослого в норме, то проникшие болезнетворные микробы не активизируются или же погибнут без вреда для человека. Повысится устойчивость к самым разным неблагоприятным факторам: к перепаду температуры, холодному воздуху, переохлаждению.

Местная профилактика

Это действия, которые направлены непосредственно на улучшение состояния горла. В таких способах нуждаются те, кто часто страдает заболеваниями гортани, мягких тканей глотки и так далее.

- ❖ Важно чистить зубы утром и вечером, вовремя лечить зубы и другие заболевания полости рта, поскольку болезнетворные микробы распространяются на слизистую горла и носоглотки.
- ❖ Применение специальных спреев, которые содержат лекарственные вещества. Они обрабатывают слизистую, помогая организму справляться с микробами.
- ❖ Полоскание горла – одна из самых эффективных методик для предупреждения воспалительных процессов. Для этого можно использовать соль, отвары ромашки и других трав в сочетании с водой комнатной температуры. Обычная подсоленная вода способна защитить от патогенной микрофлоры.
- ❖ Оградить детей от общения с больными и не посещать общественные места в период обострения вирусных инфекций.

Меры для укрепления иммунитета:

- ❖ сбалансированное питание, богатое витаминами. Особенно рекомендуется в осенне-зимний период употреблять фрукты и овощи, содержащие витамин С;
- ❖ закаливание организма. Приучать себя нужно постепенно, принимая водные процедуры с контрастным душем;
- ❖ чтобы избежать частых болей горла у ребенка, нужно приучать его умываться и мыть руки прохладной водой;
- ❖ активный образ жизни, частые прогулки на свежем воздухе круглый год.

Существуют и **общие правила**, которые нужно соблюдать, чтобы уменьшить риск заболеть:

- ❖ употреблять достаточно жидкости, лучше травяные чаи;
- ❖ зная об аллергии, следует избегать опасных возбудителей;
- ❖ обеспечить достаточную вентиляцию в помещениях с вредным производством;
- ❖ использовать увлажнители воздуха зимой, регулярно проветривать помещение.