В последнее время все больше прибавляется маленьких пациентов пульмонологов. Особенно остро встает проблема роста заболевания детей туберкулезом и астмой. Поэтому родителям необходимо знать о главных (и подчас простых) профилактических мерах туберкулеза легких и астмы. С туберкулезом надо бороться до того, как болезнь настигнет вашего ребенка.

**Профилактика туберкулеза у детей** требует прежде всего выявления больных среди взрослых, в семье которых дети особенно подвержены риску заражения. Эти дети ставятся на учет, за их туберкулиновой чувствительностью врачи наблюдают особенно внимательно. При угрозе контакта с инфекцией еще не зараженному ребенку *может быть даже проведен профилактический курс химиотерапии*. Взрослые, больные туберкулезом, обязаны строго соблюдать правила личной гигиены, пользоваться только отдельной посудой, контейнерами с завинчивающимися крышками для сбора мокроты. Есть много семей, в которых, несмотря на тяжелый туберкулез у одного из родителей, дети в течение многих лет остаются неинфицированными.

Большую роль **в предупреждении туберкулеза играет вакцинация**. [Вакцина БЦЖ](http://med2c.ru/%d0%bf%d1%80%d0%b8%d0%b2%d0%b8%d0%b2%d0%ba%d0%b0-%d0%b1%d1%86%d0%b6/) содержит живые микобактерии, размножение которых в небольшом очаге создает невосприимчивость к туберкулезу. Вакцину вводят новорожденному в кожу плеча, на этом месте развивается узелок, сохраняющийся несколько месяцев. *Ревакцинацию БЦЖ* проводят первоклассникам, имеющим отрицательную [реакцию Манту](http://med2c.ru/%d0%b0%d0%bb%d0%bb%d0%b5%d1%80%d0%b3%d0%b8%d1%8f-%d0%bd%d0%b0-%d0%bf%d1%80%d0%be%d0%b1%d1%83-%d0%bc%d0%b0%d0%bd%d1%82%d1%83/).

Но излишние опека, защита ребенка от контактов с естественными факторами его окружения не всегда способствуют укреплению его здоровья, скорее, создают трудности при адаптации ребенка к жизни в последующем, когда избежать этих контактов уже не удастся. Врачи призывают создавать стимулирующее окружение для ребенка, не переходя при этом границ его физиологических возможностей.

Прежде всего, это — закаливающие процедуры

Любая процедура, способствующая постепенной тренировке холодовых и тепловых рецепторов, закаливает организм. Не сидение в сауне или плавание в бассейне действуют закаливающе, а раздевание, переход из условий комнатной температуры в баню и обратно, охлаждение влажной, согретой в бассейне кожи, растирание ее полотенцем и т. д. Используя принцип постепенности закаливания, можно довести температуру водных процедур до 5-7 °С и даже до обтирания снегом. Надо помнить, однако, что обливание водой при температуре 10 °С ведет к заметной потере тепла (до 50 ккал в минуту). Кроме того, маленькие дети воспринимают чувство холода как болевое, поэтому излишнее усердие родителей при закаливании может оттолкнуть ребенка от водных процедур вообще.

Контрастность температурных воздействий обеспечивает наиболее выраженный закаливающий эффект. В интересах закаливания нужно создавать стимулирующую температуру воздуха в помещении, использовать гигиенические водные процедуры и регулировать смену одежды ребенка.

Физкультура на свежем воздухе (гимнастика, бег, лыжи, игры) в холодное время года в облегченной одежде позволяет поддерживать тепловой баланс в основном за счет усиленной мышечной работы.

Хороший эффект дает хождение босиком

Подошвы стоп богато снабжены холодовыми и тепловыми рецепторами, а их тренировка весьма желательна. В средней полосе дети могут начинать [ходить босиком](http://med2c.ru/%d0%bf%d0%be-%d1%82%d1%80%d0%b0%d0%b2%d0%b5-%d0%b1%d0%be%d1%81%d0%b8%d0%ba%d0%be%d0%bc-%d0%bf%d1%80%d0%b8-%d0%bf%d0%bb%d0%be%d1%81%d0%ba%d0%be%d1%81%d1%82%d0%be%d0%bf%d0%b8%d0%b8/" \o "По траве босиком при плоскостопии) по паркету или линолеуму с весны и даже зимы и время хождения можно увеличить до 2 часов в день, а летом пусть ходят чаще босиком по траве, земле, пляжу.

Овладение основами гигиены одежды

**Очень важная профилактическая мера**. Одевая ребенка по сезону, следует руководствоваться несколькими простыми правилами. Дети старше 2 лет должны быть одеты также тепло, как и взрослые. Если детей везут в коляске, на санках, то к обычной одежде следует добавить еще теплый слой (рейтузы, кофта). На ребенка в помещении (наилучшая температура воздуха в комнате 18 °С) должно быть надето не более 3 слоев одежды (майка, рубашка, кофта или куртка), на ноги — не более 1 слоя (колготки или брюки). Одежда для улицы должна быть по возможности ветронепроницаемой и легкой, не стесняющей движений ребенка.

Родителям следует помнить, что только хорошо приспособленный к изменчивой внешней среде, закаленный ребенок сможет противостоять таким серьезным инфекционным болезням как[туберкулез](http://med2c.ru/%d0%ba%d0%b0%d0%ba-%d1%81%d0%b5%d0%b3%d0%be%d0%b4%d0%bd%d1%8f-%d0%bb%d0%b5%d1%87%d0%b0%d1%82-%d1%87%d0%b0%d1%85%d0%be%d1%82%d0%ba%d1%83/" \o "Как сегодня лечат чахотку — туберкулез?), [пневмония](http://med2c.ru/%d0%bf%d0%bd%d0%b5%d0%b2%d0%bc%d0%be%d0%bd%d0%b8%d1%8f-%d0%bb%d0%b5%d0%b3%d0%ba%d0%b8%d1%85/" \o "Пневмония легких) или [бронхит](http://med2c.ru/%d0%bc%d0%be%d0%b6%d0%bd%d0%be-%d0%bb%d0%b8-%d0%bf%d1%80%d0%b5%d0%b4%d0%be%d1%82%d0%b2%d1%80%d0%b0%d1%82%d0%b8%d1%82%d1%8c-%d0%b1%d1%80%d0%be%d0%bd%d1%85%d0%b8%d1%82/" \o "Можно ли предотвратить развитие бронхита?).