



drugače poskrbite za dosledno higieno, predvsem pogosto umivanje rok. Obisk zdravnika je nujen, če znaki prehlada ne preidejo po enem tednu oz. do deset dni, ampak se poslabšujejo, obenem pa se pojavijo še: višja temperatura, kašelj, boleče, močno pordelo grlo, sprememba dihanja (plitvo in hitrejše dihanje), če je otrok nemiren in joka, ga kuha vročina (sekundarna sinusna infekcija) ali se vleče za pordela ušesa (lahko vnetje srednjega ušesa).

Še posebno pozornost pa je treba posvetiti okužbam z rotavirusi. Spremljata jih bruhanje in driska, kar lahko hitro povzroči dehidracijo, ki je za otroke hitro usodna. Zato je dovajanje tekočine velikega pomena; primerna je nesladkana pijača, ki jo otroku dajete po žličkah, saj večje

količine lahko spet silijo na bruhanje. Posvet z zdravnikom je nujen; pri dehidraciji je potrebno dovajanje elektrolitov oz. hospitalizacija. Tudi pri okužbi z respiratorno-sincicijskim virusom, ki povzroča okužbo spodnjih dihal in najpogosteje bronhiolitis in pljučnice pri otrocih, je obisk zdravnika nujen. Okužba je še posebno nevarna za otroke s srčnimi in pljučnimi boleznimi ter za mlajše od enega leta. Začne se z bolezenskimi znaki, ki so značilni za prehlad, s prisotnim suhim kašljem, z vnetjem žrela, lahko tudi blago povišano temperaturo. Napredovanje bolezni se kaže v oteženem, šibkem dihanju, apatiji, otrok postane bledečen, ustnice pomodrijo. Zdravljenje je simptomatsko, s kisikom, z zdravljenjem nižanje temperature in dovajanjem zadostne količine tekočine.

POMEMBNI STA PREVENTIVA IN SKRBE ZA ZDRAV IMUNSKI SISTEM

Pri zimskih okužbah je preventiva v smislu preprečevanja okužb in zagotavljanja zdravega imunskega sistema najpomembnejša. Zagotavljanje ustrezne higiene, redno umivanje rok, izogibanje krajem, kjer se zbira veliko ljudi, odvzem otroka iz vrtca, ko se pojavijo okužbe, so prvi koraki k temu. Zagotavljanje pestre prehrane, bogate s sadjem in z zelenjavo, ki bo zagotovila dovolj vitaminov in mineralov, bo krepilo imunski sistem. Obenem lahko otroškemu imunskemu sistemu pomagamo s prehranskimi dopolnili, prilagojenimi prav zanje, o njihovi uporabi pa se je prej modro posvetovati s pediatrom.

avtor??

PROMOCIJSKO SPOROČILO

Blagodejen vpliv morja na težave z dihalni in solne terapije

Daljše prebivanje ob morju je za težave z dihalni največkrat uporabljena poteza staršev, ki imamo otroke s pogostimi akutnimi ali kroničnimi boleznimi dihal. Na morju se sluznica dihalnih poti očisti, vnetja zaradi protibakterijskega učinka morskega solnega aerosola zbledijo in če je prebivanje dovolj dolgo, se izboljša kakovost sluznice, ki potem skozi leto, ko so naši otroci v zaprtih prostorih vrtca in stanovanju, opravljajo svojo prvotno nalogo – ščitijo njihove dihalne poti pred virusi in bakterijami.

Solne terapije se že nekaj let uspešno enačijo z učinki morskega aerosola na zdravje dihal. Terapije potekajo v posebnih prostorih – solnih sobah, kjer naši otroci v prijetnem okolju vdihavajo suh aerosol soli. Koncentracijo uravnava EU-certificiran aparat – HALOGENERATOR, ki v prostor solne sobe postopoma vpihava suhi aerosol soli in nam tako ustvarja ozračje morja. Otrokom se že po nekaj terapijah popolnoma očistijo dihalne poti in počasi se močno okrepi tudi sluznica.

V solnih sobah v našem SOLNEM TEMPLJU tako pomagamo premagati boleznimi dihal vaših otrok tudi v mesecih, ko si obiska morja zaradi različnih obveznosti ne morete privoščiti. Ena solna terapija je po osebnosti aerosola soli, ki jo sluznica dobi, enaka štirim dnevom prebivanja ob morju. Zrak v solni sobi je zaradi solnega aerosola popolnoma sterilen, brez prisotnosti drugih alergenov, ki so danes že prisotni ob morju (cvetni



prah, izpušni plini avtomobilov v turističnih naseljih in podobno).

Solne terapije so velika pomoč pri izboljšanju zdravja na področju dihal (astma, bronhitis, bronhiolitis, laringitis, pogosta vnetja gornjih dihalnih poti in alergije na cvetni prah) ali preprosto za dvig imunskega sistema telesa vašega otroka.

Za več informacij ste vabljeni na našo spletno stran www.solni-tempelj.si ali pa nas pokličite po tel. št. 031 788 881.

Podjetje **Grajska vrata** bralcem Mojega zdravja podarja 5 darilnih bonov za obisk Solnega templja. Če se želite prepustiti blagodejnemu učinku terapije, nam **do srede, 23. februarja 2011** pošljite pravilni odgovor na nagradno vprašanje:

Kaj so solne terapije?

Dopisnico pošljite na naslov: **Dnevnik, Kopitarjeva 2, 1000 Ljubljana** (pripis: Moje zdravje).