

Путешествие с детьми

розділ: Загальне здоров'я, дата:
25.06.2015, автор: перевод Матвеева А.С.



Во время путешествия изменяется привычный рацион и режим сна, возрастает риск заболеваний. Требуется некоторое время для адаптации к новой пище, воде и окружающей среде.

Дети особенно уязвимы к проблемам, связанным с путешествиями, такими как укачивание, диарея и инфекции.

Но планирование путешествия заранее и разумный сбор багажа поможет избежать многих проблем со здоровьем. Ниже приведены несколько соображений, которые Вам нужно учесть при подготовке поездки с семьей.

Рекомендации для путешествия за границей

Выясните, какие прививки нужны для посещения запланированной страны.

- Различные страны имеют повышенную вероятность возникновения определенных заболеваний, поэтому может потребоваться специфичная вакцинация для въезда. Например, если Ваша семья планирует поездку в регион, южнее Сахары, или в тропическую Южную Америку, необходима вакцина против желтой лихорадки. Но она не требуется для поездки в страны Восточной Европы.
- Некоторые вакцины нужно использовать в количестве более, чем одна доза, и их следует вводить курсом несколько дней или даже недель.
- Многим вакцинам необходимо время, чтобы они подействовали.

Большинство прививок следует сделать, по крайней мере, за 1 месяц до путешествия, поэтому постарайтесь запланировать посещение врача за 4-6 недель до отъезда. Но даже, если у Вас остается менее 4 недель, Вам все равно необходима консультация врача для осмотра детей.

В зависимости от страны, которую планируете посетить, врач может рекомендовать, в дополнение к плановой иммунизации, сделать вакцинацию против:

- брюшного тифа
- желтой лихорадки
- японского энцефалита В
- менингита
- бешенства.

Существуют страны с повышенным риском заражения малярией. Если Вы планируете посетить такие страны, поговорите с врачом о противомаларийных препаратах, так как дети любого возраста особенно подвержены данному заболеванию. Врач подберет лучшее профилактическое лечение, учитывая состояние здоровья Вашего ребенка.

Наиболее частые проблемы, с которыми Вы можете столкнуться в путешествии

Независимо от того, как далеко Вы находитесь от дома, Ваша семья может столкнуться с проблемами такими как: нарушение суточного биоритма, закладывание ушей, укачивание и диарея.

Нарушение суточного биоритма в связи со сменой часовых поясов

При пересечении нескольких часовых поясов, может понадобиться время для адаптации организма под местное время. Например, если Вы обычно ложитесь спать в 9 часов вечера и прилетаете в город, где часы показывают на 3 часа раньше, должны быть готовы лечь спать в 6 часов вечера, потому что Ваш организм уже нуждается в отдыхе. Возможно Вы не сможете уснуть, пока не будет 9 вечера по местному времени, но потом будете ощущать дополнительную усталость, потому что тело бодрствовало дольше, чем обычно.

В дополнение к усталости, смена часовых поясов может также вызвать расстройство желудка и даже бессонницу.

Ниже приведены несколько советов для решения проблемы нарушения биоритма:

- Попробуйте приспособить режим сна Вашей семьи под время той страны, где Вы будете отдыхать за 2-3 дня до вылета.
- Побольше отдыхайте до поездки. Если это возможно, спите во время полета.
- Обезвоживание может усугубить проблему, поэтому убедитесь, что каждый пьет достаточно воды во время полета. Избегайте алкоголя, кофе, чая и других напитков с кофеином.
- Во время долгого полета, попробуйте регулярно потягиваться и ходить по проходам, когда они свободны и это не запрещено делать.
- После прилета проследите, чтобы днем дети находились на улице или в ярко освещенных помещениях.
- Придерживайтесь местного времени (например, старайтесь укладывать детей по их обычному графику).

Ушная боль

У детей часто возникает дискомфорт в ушах во время взлета и посадки самолета, вызванный давлением в среднем ухе, которое бывает из-за перепадов атмосферного давления.

Напоминайте детям, глотать, зевать, или, если они достаточно взрослые, жевать жевательную резинку. Грудным детям может помочь грудное вскармливание или кормление из бутылки.

Все эти действия могут помочь адаптироваться детским ушам. Вы также можете дать Вашему ребенку обезболивающее, например, парацетамол, за 30-60 минут до взлета, или в случае долгого перелета, до посадки.

Укачивание

Укачивание вызывается несоответствием информации, поступающей от слухового и зрительного анализаторов: внутреннее ухо регистрирует движение, но глаза, сфокусированные на движущемся объекте, не воспринимают его движение.

Укачивание часто возникает на кораблях, но также может быть у детей во время путешествия в

самолетах, автобусах и автомобилях. Ниже приведены несколько советов по борьбе с укачиванием:

- Перед поездкой, заставьте детей съесть легкую пищу или закуски, так как укачивание переносится хуже на пустой желудок. Употребляйте продукты, которые легко перевариваются, например, содержащие сложные углеводы, и избегайте жирной пищи.
- Старайтесь избегать приема пищи во время коротких поездок. В дальних поездках, пейте маленькими глотками напитки и перекусывайте легкими, небольшими блюдами и закусками.
- Если Вашего ребенка тошнит, предложите какую-то легкую пищу, например, крекеры.
- Убедите детей смотреть на объекты за пределами кабины движущегося автомобиля. Причем, они должны сосредоточиться на неподвижных объектах или какой-либо удаленной точке.
- Держите окно немного открытым, чтобы свежий воздух циркулировал в машине.
- Используйте подголовник, чтобы минимизировать движения головы.
- Делайте частые остановки, если это возможно, в местах для отдыха и парках. И если ребенок жалуется на тошноту, небольшая остановка и несколько минут прогулки пешком на свежем воздухе могут убрать проблему. - Проконсультируйтесь с Вашим врачом о лекарствах, которые помогут предотвратить укачивание.

Диарея

Диарея и другие расстройства желудка, которые часто возникают во время путешествия, вызываются бактериями или другими возбудителями, проникающими в пищеварительный тракт, как правило, от загрязненной пищи или воды. Диарея является особой проблемой для маленьких детей и младенцев, которые намного быстрее теряют воду, чем взрослые.

Вода во многих развивающихся странах не обеззараживается так же тщательно, как в развитых странах, и может содержать бактерии, вирусы и паразитов.

Примите следующие меры предосторожности для обеспечения безопасного употребления воды:

- Употребляйте только бутилированную воду во время путешествия.
- Используйте только очищенную воду для питья, чистки зубов, приготовления детских смесей и продуктов питания.
- При употреблении водопроводной воды, вскипятите ее или используйте таблетку йода для очистки.

Другие способы предотвращения диареи и желудочно-кишечных расстройств:

- Если вы кормите грудью, продолжайте это делать.
- Напоминайте детям регулярно мыть руки, как дома.
- Следите за чистотой сосок, детских зубных колец и игрушек.
- Всегда имейте при себе дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе.
- Убедитесь, что вся молочная продукция пастеризованная.
- Свежие фрукты и овощи должны быть надлежащим образом приготовлены или хорошо вымыты и очищены от кожуры.
- Мясо и рыба должны быть хорошо приготовлены и съедены сразу после приготовления.
- Избегайте пищи от уличных продавцов.

Приготовления

Возьмите с собой лекарства и медицинские принадлежности, которые регулярно используются Вашей семьей, т.к. их может не быть в месте отдыха.

Не забудьте ингаляторы, лекарства против аллергии, и инсулин, если нуждаетесь в них.

Также Вам могут пригодиться:

- Безрецептурные обезболивающие, такие как парацетамол.
- Небольшая аптечка, в которую входят: антисептик, мазь с антибиотиком, бинты и другие средства, рекомендованные Вашим врачом.
- Солнцезащитный крем.
- Репеллент (наиболее эффективные из них содержат ДЭТА).
- Безводное средство для мытья рук на спиртовой основе в случае отсутствия мыла и чистой воды.

Перед поездкой найдите лечебное учреждение ближайшее к месту Вашего отдыха, особенно, если ребенок имеет хроническое заболевание.

Желательно взять с собой письменную копию истории болезни Вашего ребенка. Это поможет врачам принимать соответствующие решения о том, как проводить лечение. И Вам не придется беспокоиться, что можете забыть важную информацию в случае кризисной ситуации.

История болезни должна включать:

- Ваше имя, имя Вашего ребенка, адрес и номер домашнего телефона.
- Группа крови Вашего ребенка.
- Запись о вакцинации.
- Имя Вашего доктора, адрес, рабочий и экстренный телефоны.
- Имя, адрес и номер телефона Вашего медицинского страхового агента, номер полиса.
- Список всех хронических заболеваний, например, таких как диабет или астма.
- Список всех лекарств, которые Ваш ребенок принимает.
- Список аллергий на лекарства, продукты питания, насекомых и животных.
- Рецепт для очков или контактных линз.
- Имя, адрес и номер телефона какого-либо Вашего родственника.

И не забывайте...

Во время поездки, важно принимать такие же меры безопасности, как и дома. К ним относятся: **Защита от солнца.** Следите за пребыванием детей на солнце. УФ излучение является особенно интенсивным вблизи экватора, на большой высоте, с 10 утра до 4 вечера, и когда солнце отражается от воды или снега. Наносите солнцезащитный крем широкого спектра, минимум SPF 15, каждые 2 часа, особенно после потоотделения и пребывания в воде. Также, находясь на солнце, ребенок должен быть в головном уборе и солнцезащитных очках.

Безопасность на воде. Очень важно никогда не упускать из вида детей, когда они находятся в воде. В месте Вашего отдыха может не быть спасательных жилетов и плавательных очков, поэтому постарайтесь взять их с собой из дома, если планируете отдых на воде.

Безопасная поездка в машине. Если Вы планируете арендовать автомобиль за границей, то, возможно, захотите взять с собой детское автомобильное кресло, т.к. там может не быть подходящего для Вас. Дети с массой тела менее 18 кг должны быть зафиксированы в автокресле. От 4 до 8 лет применяется дополнительная подушка сидения, позволяющая использовать стандартные ремни безопасности для детей.

Перед отъездом, расспросите врача о том как защитить свою семью от болезней и травм во время путешествия. Планирование отдыха заранее, может гарантировать, что даже если возникнут проблемы, то Вы будете готовы к ним.

И все, что Вам останется сделать, это расслабиться и насладиться отдыхом!

http://kidshealth.org/parent/positive/family/family_travel.html