

## Индивидуальный план оздоровления ребёнка

Дата заполнения \_\_\_\_\_

Нужное отметить знаком «+». Заполняет врач-терапевт.

№	Заболевание	Рекомендации врача	Год		
1	Часто болеющий ребёнок	Рациональное питание			
		Рациональный режим дня			
		Закаливающие процедуры (воздушные ванны, контрастные ножные ванны, обтирание)			
		Массаж грудной клетки 2-3 курса в год			
		Лечебная ингаляция с травами			
		Стопотерапия (хождение босиком)			
		Оксигенотерапия (кислородный коктейль)			
		Витаминоотерапия: В1, В6, В2, РР, С микроэлементами (альвинил)			
		Ограничить число контактов в сезон повышенной заболеваемости			
		Обязательная прогулка перед сном			
2	Хронический энтерит, колит	Не курить в помещении, где находится ребёнок			
		Не пренебрегать профилактическими прививками			
		Обязательны занятия физкультурой и спортом			
		Укреплять иммунитет ребёнка (витаминоотерапия, шиповник, цветы бузины, ехиноцея пурпурная, фрукты)			
		Бронхомунал с профилактической целью			
		Имунал, Ликопид, Санасол			
		Приём пищи строго по режиму			
		Исключить из меню жареное, жирное, торты, шоколад, блины, горох, бобы, редис			
		Отвар желчегонных трав (на ¼ стакана 3 раза в день – 10 дней в месяц): кукурузные рыльца, бессмертник, ромашка или отвар шиповника и изюма			
		Зимой курс минеральной воды на ½ стакана – 3 раза в день за 15 минут до			

		еды без газа (Арзни, Эссендуки 7, 17, Нижнее-Сергинская)						
		Витамины В1, В6, В15 – два курса в год						
3	Хронический ниелонефрит	Курс фитотерапии. Урологический сбор: брусничный лист, лист берёзы, зверобой, крапива, полевой хвощ по две недели в квартал в течении года Курс минеральной воды «Обуховская» по 100 мл. 3 раза в день за 30 минут до еды (1 месяц – 2 курса в год) Витаминотерапия (амвитин, санасол) Массаж общий 2-3 курса в год Беречь от переохлаждения и инфекционных заболеваний Наблюдение невролога Рациональное питание Общий массаж 2-3 курса в год Витаминотерапия Хвойные ванны Плавание Длительный дневной и ночной сон Тренировать правильную осанку, следить за осанкой во время ходьбы, игры, правильный подбор мебели Жесткая постель Корригирующая гимнастика Плавание Массаж грудной клетки 2-3 курса в год Витаминотерапия Хвойные ванны Упражнять сводчато-мышечный аппарат: Обеспечить обувь с каблучком и фиксированным запястником Ходьба на высоких носочках (утром) 1-2 минуты Ходьба на наружном крае стопы «Мишка-косолापый» 1-2 минуты Упражнение: катание по полу мяча двумя ногами Упражнение: захват носового платка пальцами стопы «гусеница» Хождение босиком (летом) по песку, гальке, траве						
4	Миотонический синдром (диагноз поставлен врачом)							
5	Аномалия осанки (диагноз поставлен врачом)							
6	Плоскостопие (диагноз поставлен врачом)							

		<i>Профилактика плоскостопия:</i> Общеукрепляющая гимнастика Закаливание <i>Требования к обуви и её покупке:</i> Обувь ребёнка должна быть по ноге, достаточно свободной по длине и объёму, чтобы пальцы могли свободно двигаться. Подошва должна быть достаточно гибкой. Каблук обуви должен быть 1-1,5 см. при покупке обувь примерять стоя.						
7	Сахарный диабет	Исключить из меню сахаросодержащие блюда Инсулинотерапия Закаливание Общеукрепляющее лечение						
8	Аллергия на яичный белок	Исключить из меню яйцо куриное, запеканки, содержащие яйцо Заменить яйцо содержащие блюда другими						
9	Аллергические реакции	Прекратить контакт с установленным аллергеном, исключить из питания продукты, вызывающие аллергическую реакцию (свинина, бульон из говядины, яйца, бобовые, шоколад, орехи, специи и приправы) Лекарственные препараты по назначению лечащего врача В период обострения умеренно тёплые (не выше 38°C) ванны с пшеничными отрубями, картофельным крахмалом – как средство снимающее зуд Затем ванны с отваром дубовой коры, череды, чистотела, марганцовки (до светло-розового цвета) ванны принимаются 10-15 минут						
10	Бронхиальная астма (диагноз поставлен врачом)	Во время лёгкого приступа удушья: приём горячего чая, согревание рук, горячая ножная ванна Прекратить контакт с установленным аллергеном Приём антигистаминных препаратов Курс отвара корней малины по 2 столовые ложки 4-5 раз в день. Лечебная физкультура В период длительной ремиссии плавание, ближний туризм, зимой лыжи Соблюдение режима труда и отдыха Рациональное питание						

