

Как предупредить развитие плоскостопия у ребёнка?

Плоскостопие означает деформацию стопы, сопровождающуюся уплощением её сводов. Основной причиной развития плоскостопия является слабость мышц стоп и связочного аппарата, их чрезмерное утомление при длительном пребывании на ногах, а так же неправильно подобранная обувь: очень тесная, с узким носом, высоким каблуком, толстой подошвой, лишаящая стопу гибкости. При возникновении заболевания ребенок начинает жаловаться на боли в мышцах при ходьбе, внутренние края обуви стаптываются. В случае детских жалоб нужно обратиться за консультацией к ортопеду.

В основе профилактики и лечения плоскостопия лежит укрепление мышц сохраняющих свод стопы. До 2-3 летнего возраста плоскостопие наблюдается у многих детей, у которых подошвы ног покрыты жировой подушкой. С началом активной ходьбы она исчезает и образуется углубление в сводах стопы. Для профилактики плоскостопия в этом возрасте с детьми можно выполнять простые, но эффективные упражнения:



Лечение и профилактика

Аллергия представляет собой хроническое заболевание, которое в значительной мере обусловлено наследственной склонностью. Поэтому вылечить ее, как правило, невозможно.

Большое значение придается рациональному режиму дня, достаточному и полноценному отдыху, дыхательной гимнастике, массажу, закалике. Рекомендуется проведение ванны (общих или по пояс). Лечение должно быть комплексным и целеустремленным.

Практические советы для предупреждения заболевания или ослабления ее проявлений:

- Избегайте контакта с пылью.
- Предупреждайте образование цветочной пыли путем скашивания трав.
- Находитесь в закрытых помещениях.
- Применяйте защиту в автомобилях: закройте окна, приобретите специальный фильтр, который задерживает цветочную пыль.
- Не приносите цветочную пыль в дом, регулярно мойте волосы, очищайте стекла очков, сменяйте одежду.
- Проводите влажные уборки в помещении, применяйте пылесос.
- Предотвращайте накопление домашней пыли, следя к минимуму в комнатах количество ковровых покрытий, ковровых дорожек, занавесок, книжных полок.
- Избегайте аллергенов животного происхождения, откажитесь от меховых вещей, не контактируйте с животными.
- Боритесь с плесенью. Делая ремонт в помещении, воспользуйтесь противогрибковыми веществами.

Если ребенка тревожит аллергический насморк, не медлите, потому что в 3-10% случаев он может закончиться бронхиальной астмой, а в 40% - постоянной отдышкой при любых, даже незначительных физических нагрузках. И такая, на первый взгляд, незначительная проблема станет спутницей всей жизни.



Уже после двух лет дети начинают проверять на прочность наши границы. Все, наверное, слышали о «кризисе 3-х лет», который, кстати, может начаться и в 2,5 и в 4 года.

В вопросе непослушания ребенка есть один приятный момент. Если ваше дитя не слушается и всячески противодействует вам, - значит, у вас растет сильный ребенок, способный проявлять свою волю. Ваш сыночек или доченька вырастут настоящей личностью, если найдут в вас, своих родителях, настоящий авторитет. Не страх (ребенка не сложно запугать), а настоящее понимание ситуации, чем она может закончиться. Если ребенок не поймет, почему нельзя то или другое, но мы его заставим, - при нас он будет слушаться, а без нас?

Вот маленький пример из жизни.

Маленький ребенок был неравнодушен к розеткам. Всячески пытался в них что-нибудь засунуть, как-то исхитрился доставать из них заглушки и т.д. И вот как-то мама застала сына с гвоздем в руках, который он уже почти вставил в розетку. Раздался оглушительный вопль: «Нельзя!» и ребенок застыл на месте с зажатым гвоздем в ручонке. После нескольких таких «нельзя» ребенок усвоил, что при маме лезть в розетку не стоит. Зато при папе эксперименты продолжались, и закончились они только после того, как папа каким-то образом объяснил ребенку, почему нельзя лезть в опасное место.

Почему чаще всего происходит проверка грани?

Потому что зачастую в одной семье сложно найти единство мнений. В одной и той же ситуации папа говорит «нельзя», мама – «может быть», бабушка – «можно», а дедушка вообще – «можно все».

Да что там говорить, часто и от одного родителя не добьешься одной и той же реакции на одинаковую ситуацию. Мы ведь зачастую (особенно мамы) подвержены каким-то перепадам настроения, находимся, как говорится, на своей волне. И даже не задумываемся над тем, что сегодня мы с легкостью разрешили то, что вчера категорически запрещали? Скажите, пожалуйста, какие выводы должен делать маленький ребенок? А он их делает, не сомневайтесь. И их следствием является непослушание.

Когда вы устанавливаете рамки и объясняете, что что-то нельзя, - то это нельзя в любом месте. А не так, что дома ребенок ест руками, а в гостях вам стало за него стыдно, и вы его отругали. Нужно быть последовательными. И если ребенок плохо вел себя в гостях, нужно не наказывать его, а задуматься, как он себя ведет дома и как это исправить.

Вывод: рамки нужно устанавливать, и они должны быть постоянными и четкими независимо ни от чего.

Всем, или многим знакомая ситуация: ребенок в магазине бьется в истерику перед полкой с вожделенной игрушкой.





Что же делать в этом случае? Вот конкретная инструкция. Самое главное, ни в коем случае не оставляйте ребенка одного. Кинуть фразу «я пошла» и скрыться из поля зрения рыдающего ребенка – хуже не придумаешь! Он и так расстроен, а тут еще накладывается страх потерять маму.

Лучше всего, если ребенок позволит вам обнять себя. Даже если это сделать не получится, присядьте с ним рядом и скажите: «Да, я понимаю, что ты хочешь эту игрушку». Пусть ребенок ощутит, что вы понимаете его. Всегда найдутся «спасатели», которые точно знают, как нужно правильно воспитывать ребенка, и готовы тут же применить свои знания на практике. Некоторые, особо умные, предлагают забрать ребенка себе. Так вот, всячески пытайтесь отключить себя от всех советчиков, представьте, что вы одни с ребенком, тем более не поддерживайте их, типа: «Да, да, забирайте!». Это, возможно, остановит истерику ребенка, но потом страх, что его могут вот так запросто отдать чужим людям, проявится в ночных кошмарах или вылезет еще где-то. А вы будете ходить на консультацию к психологу (в лучшем случае) и долго думать, откуда же взялся этот страх?

Итак, как только ребенок попросил игрушку, берем небольшой тайм-аут для себя и обдумываем, почему мы не хотим купить ту или иную игрушку. Потому что дорогая, десятая по счету, любые причины. Нужно спросить себя, почему не хочу купить? И тут же принять решение. Либо вещь сразу покупается, без предварительных «нет», либо вы отказываете ребенку и стоите на своем до конца без колебаний. Если же мы говорим сначала «нет», а через пять минут – «да», что подумает ребенок? Нетрудно предположить, что будет в следующий раз.

Любая истерика ребенка – наше с вами производство. Это мы позволяем нашим детям себя так вести. От того, как мы построим отношения с нашими детьми, зависит и наше будущее. Как наши подросшие детки будут к нам относиться, будут ли уважать нас и наши желания.

Вот очень важные правила:

1. Прежде всего, нужно думать, почему мы поступаем так или иначе, и что подумает ребенок в данном случае. Ребенок должен ощущать нерушимые стены.
2. В серьезных моментах ребенок должен знать, что будет так, как сказали родители (желательно спокойным тоном).

Еще Жан Жак Руссо говорил, что наказание должно быть естественным. Сама жизнь показывает нам примеры естественного наказания. Если поехать на красный свет, можно в кого-то врезаться. Если баловаться чашкой с соком, можно пролить его на себя и т.д.

Если ребенок не слушается в какой-то ситуации



(вспомним рассказ о чашке в начале статьи) – мы вначале его предупредим, что может последовать за его непослушанием. Желательно не строить длинных предложений типа: «Если ты сейчас же не перестанешь возить по столу чашку, изображая из нее машинку, то вполне вероятно, даже наверняка, она упадет на пол и разобьется, а ты сам обольешься и будешь мокрым, а мне потом придется собирать осколки и стирать твою одежду». Особенно это касается родителей мальчиков. Их мозг устроен несколько иначе, чем у девочек, и может отключиться уже на второй секунде вашего монолога. Девочкам можно объяснять дольше, но тоже не увлекайтесь.

Конечно, речь не идет о том, что ребенок сделал незаметно. Например, вы дали слишком большую для него чашку, и он ее не удержал и т.д. Если же происходит действие, которое ребенок сделал сознательно – не нужно вырывать чашку с криком «Ты же обольешься!»

Никакое насилие во время еды недопустимо! Это ведет к тому, что ребенок не получает удовольствие от принятия пищи. Пусть обольется и ходит в мокром. И не нужно тут же быстренько все вытирать за ним с причитаниями «я же говорила» и переодевать в сухое. Нужно присесть до уровня ребенка, и глядя в глаза, сказать: «Соком играть нельзя! Я сейчас занята, а ты возьмешь тряпку и вытрешь за собой. Ты разлил – ты убирай». Важно действительно отойти в сторону и заняться каким-то делом, проявить авторитет, чтобы он убрал сам (это будет выход из сложившейся ситуации). Даже если ребенок заупрямится и не захочет убирать, важно настоять до конца и не убирать за ним. Главное, все это проделывать спокойным, не терпящим возражений тоном.



Ребенок года в полтора начинает понимать вещь и ее значение из действия с нею. Взрослые дают значение предметам.

Поэтому столик для кормления и для игры лучше разделить. Дети являются консерваторами, и если у ребенка закрепится, что за этим столиком я играю, то почему когда стоит еда, я не могу тоже поиграть?

Так что, дорогие родители, прежде всего думайте, а потом делайте! И объясняйте остальным членам своей семьи, почему вы так делаете. Очень важно, чтобы ребенок принял ваши правила и нормы поведения как свои. А для этого, прежде всего вы сами должны иметь четкие представления об этих нормах и придерживаться их. И очень хорошо, когда у родителей общее мнение на этот счет еще до рождения ребенка. Но так бывает не всегда, ведь то, как мы будем общаться со своими детьми, закладывается еще в родительской семье. Если вы считаете, что ваши родители воспитывали вас не правильно, вы решите делать все по-другому. Но часто с появлением ребенка, в процессе воспитания вы можете замечать, что неконструктивное поведение выходит из вас исподволь. Тут главное вовремя спохватиться, и если вы понимаете, что повели себя неправильно, попросить прощения у ребен-



ка. Наши дети любят нас, просят и понимают больше, чем мы думаем. Если мы наказываем ребенка, то этим наказанием должно быть ограничение, лишение какого-либо значимого для ребенка удовольствия.

Также наказание должно происходить по принципу «здесь и сейчас», т.е. не нужно наказание переносить на потом. У детей понятие времени не такое как у взрослых, поэтому малыш не соотнесет поступок с наказанием и очень удивится, за что его наказывают.

Если вы в каком-то случае уже сказали «нет» - не нужно идти на компромиссы и договариваться с ребенком. Так мы растим манипуляторов. Лучше вначале хорошо обдумайте «да» или «нет», чтобы потом не жалеть о сказанном и не менять на ходу своих решений. Дети сразу чувствуют, что с вами можно договариваться, и вы и не заметите, как рамки будете устанавливать не вы, а ваш ребенок.

Если вы пообещали ребенку какой-то подарок, не нужно наказывать его, откладывая покупку этого подарка. Так вы выступаете в роли небожителя, который хочет – казнит, хочет – помилует.

Несколько слов о плохих оценках в школе. Если ребенок получил двойку, ругать, а тем более бить его не конструктивно, он только лучше научится хитрить и изворачиваться. Лучше попытаться выяснить, почему он ее получил и вместе найти выход из сложившейся ситуации. Нужно самим в первую очередь понять, что ребенок учится для себя, а не для родителей. Ему это нужно, и важно чтобы ребенок это понимал.

Если же постоянно проявлять внешний контроль, мы вырастим несамостоятельную, зависимую личность (вплоть до наркозависимости). Нельзя жить за ребенка, свою жизнь он должен прожить сам, а наша задача – передать ему базовые ценности, вовремя уйти в сторону и научить жить без нас. Сначала мы что-то делаем за ребенка, потом вместе с ним и, наконец, он делает это самостоятельно.

В каких же случаях нельзя наказывать ребенка?

1. Во время еды.
2. Если он болен (острое течение болезни).
3. Перед сном и сразу после сна.
4. Когда очень увлечен самостоятельной игровой деятельностью.
5. Если очень хотел помочь или порадовать, но случайно что-то испортил.
6. Не стоит наказывать при посторонних.

Старайтесь быть мудрыми и справедливыми, и тогда в вашей семье будет царить любовь и уважение, а ваши детки будут искренне считать, что им повезло с родителями!





ОСНОВНЫЕ ЛЕКАРСТВА В ДЕТСКОЙ АПТЕЧКЕ

Ничто так не огорчает родителей, как болезнь ребенка. К сожалению, не всегда возможно незамедлительное обращение к врачу, а помощь нужно оказать как можно скорее. В таких случаях поможет домашняя аптечка. Какие же лекарства должны непременно в ней присутствовать?

Жаропонижающие, противовирусные и противовоспалительные средства

В первую очередь это несколько жаропонижающих препаратов. Лучше иметь одно средство на основе парацетамола (например, детский Панадол или Калпол), а другое на основе ибупрофена (например, Нурофен). Помимо сиропа, приобретите жаропонижающие ректальные свечи (например, Эффералган).

Чтобы хоть немного обезопасить малыша от натиска вирусов и микробов, хорошо использовать барьерные противовирусные средства, например, мазь Оксолиновую, которой следует намазывать внутреннюю поверхность носа ребенка перед выходом из дома.

В периоды массовых эпидемий, а также, если простудился кто-то из членов семьи малыша, повысить сопротивляемость детского организма к инфекционным заболеваниям можно с помощью таких препаратов, как Интерферон, Гриппферон, Кипферон, Арбидол, Анаферон. Для детей первого года жизни просто необходимо иметь в холодильнике свечи Виферон. Эта форма наиболее удобна для лечения младенцев.

Если же малыш все-таки простудился, помогут местные противовоспалительные средства. Для детей подходят такие аэрозоли, как Ингалипт или Тантум Верде. Более взрослые дети могут принимать таблетки для рассасывания, например, Фарингосепт.

Для очищения носовых путей применяют безвредный Аква-Марис, а для облегчения дыхания - сосудосуживающие капли Називин, Назол Бэби, Отривин и другие (их применяют не чаще 2 раз в день). Отличное растительное средство для детей старше двух лет – назальные капли Пиносол. Для лечения отита запаситесь каплями Отипакс, а от конъюнктивита купите альбуцид.

У детей довольно часто появляется аллергия, поэтому приобретите такие лекарства, как капли Фенистил, таблетки Супрастин или Тавегил.

Лекарственные средства от расстройств системы пищеварения

Расстройства пищеварительной системы - еще одна достаточно распространенная проблема у детей. В эту категорию попадают: вздутие живота, рвота, диарея. На этот случай просто необходимо иметь в детской аптечке такие безопасные абсорбенты, как Смекта или Неосмектин. Подойдет и давно известный активированный уголь, но его прием, особенно маленькими детьми, вряд ли можно назвать удобным.

Для предотвращения обезвоживания организма при диарее и рвоте и восстановления водно-солевого баланса используйте такой препарат, как Регидрон. Он разводится в воде, имеет солоноватый вкус и абсолютно безвреден.

Чем еще пополнить детскую аптечку?

Конечно, наравне с описанными препаратами не обойтись и без банального йода, зеленки, марганцовки, спирта, перекиси водорода, нашатырного спирта, ваты, стерильных салфеток и бинта. А также не забудьте о таких вспомогательных средствах, как аспиратор, спринцовка, газоотводная трубка, градусник, пипетки и шприцы (сняв иглу, их удобно использовать для отмеривания и приема лекарства).

Не исключено, что придется покупать и другие препараты, всего, как известно, не предусмотреть, но в самых экстренных ситуациях Вы будете "вооружены". Главное - перед приемом препарата проверьте его срок годности и внимательно прочитайте инструкцию. И помните, только врач может поставить правильный диагноз и назначить подходящее лечение!



Когда стоит бить тревогу

Наверняка многим мама знакомо нехорошее предчувствие «Кажется, малыш заболевает...» Вроде бы и лоб не горячий, и кашля пока нет, но что-то в его лице неуловимо свидетельствует о приближающейся болезни. Давайте разберемся, какие очевидные и неочевидные признаки имеет болезнь.

□ **Внезапная вялость**. Малыш еще несколько минут назад резвился и ходил на голове, как вдруг стал непривычно вялым, потерял интерес к игрушкам и добровольно заявляет, что хочет спать, что уж совершенно не похоже на вашего ребенка.

□ **Беспричинные капризы**. Кроха ни с того ни с сего начинает капризничать и канючить без повода. Появляется гиперчувствительность к звукам, яркому свету, прикосновениям. Слишком громко работает телевизор, слишком ярко светит лампочка, одежда неожиданно начинает колотиться, а настроение без причины портится.



□ **Болезненный взгляд.** Глаза становятся непривычно блестящими, как будто немного влажными. Белки могут слегка покраснеть либо, напротив, стать чрезмерно белыми. При общей слабости организма веки тяжелеют, глаза как бы немного сощуриваются.

□ **Изменение цвета лица.** Кожа на лице может стать непривычно бледной, или, напротив, появиться болезненный румянец на щеках, который мама сразу отличит от здоровых розовых щечек после долгой беготни на улице или прыгания дома на диване. Под глазами могут появиться едва заметные синяки.

□ **Повышенная температура.** Как правило, сначала родители прикладывают ко лбу крохи тыльную сторону ладони или целуют лоб. Для подтверждения печального факта на помощь приходит градусник. Повышение температуры у крохи - вещь малоприятная, однако еще не повод для паники. Не стоит забывать, что это в первую очередь реакция организма, цель которой - уничтожение возбудителя болезни. В любом случае стоит вызвать на дом врача, который поможет установить причину повышения температуры и даст рекомендации по необходимым мерам лечения.



СРОЧНО ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ

1. Температура поднимается внезапно и очень стремительно.

2. Если ребенок теряет сознание, впадает в бред.

3. Если при повышении температуры появляются головные боли.

4. Если возникают судороги.

5. Если при нажатии на живот или другие части тела ребенок ощущает сильные боли.

6. Если при глотании кроха испытывает очень сильную боль.





ЧЕСОТКА

Чесотка – заразное заболевание кожи, вызываемое чесоточным клещом. Самка чесоточного клеща крупнее самца и под микроскопом напоминает черепашку. Заражение чесоткой происходит непосредственно при соприкосновении с больным, его вещами, через постельное и нательное белье, предметы личного пользования. Среди детей инфекция может передаваться через игрушки.

Нередки случаи заражения чесоткой в бане, душевых, общественных. Источником заражения являются и животные: кошки, собаки, лошади, овцы; грызуны: кролики, мыши; птицы: куры, голубы и т.д.

Полза на коку чесоточные клещи быстро внедряются в неё и остаются в ней в течение всей своей жизни, которая длится около двух месяцев. Они постепенно прогрызают роговой слой кожи, продвигаясь параллельно поверхности, и оставляют за ней извилистые ходы (до 1 см в длину). В одном таком ходе самка клеща откладывает до 30 яиц. Полновзрослые клещи развиваются из яиц в течение 3-7 недель. Посчитано, что за 3 месяца из яиц, отложенных одной самкой клеща появляется около 150 миллионов чесоточных клещей.



Признаки чесотки

Главным признаком чесотки является сильный зуд, особенно усиливающийся вечером и ночью. Кроме зуда отмечаются появления парных и рассеянных точечных узелково-пузырьковых высыпаний, чесоточных ходов и следов от расчёсывания кожи. Чаще всего чесоткой поражаются межпальцевые складки кистей, боковые поверхности ладоней рук, сгибательная поверхность лучезапястных суставов, разгибательная поверхность предплечий, локтевого сустава, переднебоковая поверхность туловища, область подмышечных впадин, молочных желёз, живота, особенно в области пупка, впадины бёдер, голени. Это объясняется тем, что на участке с тонким роговым слоем, т.е. в местах, где кожа мягче и тоньше.

У детей чесотка отличается обширностью поражений: поражаются внутренние края стоп, лодыжки, ладони, впадины, лицо и кожа головы.



Предупреждение чесотки

Чтобы уберечься от чесотки, необходимо знать как она передаётся, как протекает, её признаки. Регулярно, не реже одного дня в неделю мыться со сменной постельного и нательного белья, содержать в чистоте руки и ноги, не пользоваться чужим полотенцем, мочалкой, одеждой, перчатками, а детям – игрушками.

Соблюдать чистоту в жилых помещениях, Остерегаться бродячих собак и кошек. Больной чесоткой должен быть изолирован от окружающих, избегать контактов с членами семьи.

При появлении зуда тела, особенно усиливающегося в ночное время, необходимо срочно обратиться к врачу.

Постельные принадлежности (матрац, одеяло, подушку) проветривать в течение 7 дней, а затем выкалывать.

Верхняя одежда, постельное и нательное белье больного подвергается дезинфекции в дезинжере или кипятиться и тщательно проглаживается горячим утюгом.

Больным чесоткой до их полного выздоровления запрещается посещение лесов, садов, школ.



ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ



Острые кишечные инфекции (ОКИ) – это многочисленная группа заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта.

Все кишечные заболевания имеют фекально-оральный механизм передачи, т.е. заразиться можно через пищу, воду, контактно-бытовым путём. Источником ОКИ, как правило, являются больные или бактерионосители, у которых отсутствуют клинические симптомы заболевания, но они выделяют возбудителей в окружающую среду. Симптомы заболевания: боль в области живота, тошнота, рвота, озноб, повышение температуры, диарея, а в тяжелых случаях – выражена интоксикация и обезвоживание.

При первых признаках заболевания немедленно обратитесь за медицинской помощью, не занимайтесь самолечением!

Опасность

Когда мы употребляем продукты, не задумываясь о том, насколько они свежие, где они хранились, едим немытыми руками - подвергаем себя серьёзной опасности! Чтобы уберечь себя от заражения, необходимо:

- Строго соблюдать правила личной гигиены, тщательно мыть руки с мылом перед приготовлением пищи, перед едой, после посещения туалета, после прихода с улицы.
- Тщательно мыть фрукты, овощи, ягоды перед употреблением.
- Приготовленную пищу оставлять при комнатной температуре не более двух часов.
- Соблюдать температурный режим и сроки хранения продуктов в холодильнике.
- Отказаться от приобретения продуктов у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли.
- Не допускать соприкосновения сырых продуктов (мясо, овощи, фрукты, яйца, морепродукты) и тех, которые не будут подвергаться термической обработке (колбаса, масло, сыр, творог, хлеб). Переносить и держать их в разных упаковках! Использовать отдельные кухонные принадлежности (ножи, доски, посуду)!
- Обращать внимание на сроки годности продуктов, особенно скоропортящихся – варёная колбаса, салат, творог, молоко, пирожные и т.д.
- Не купаться в водоёмах. Где купание не рекомендуется или запрещено.

Помните!

Соблюдение этих простых правил поможет Вам предохранить себя от заболеваний острыми кишечными инфекциями.



ПЕДИКУЛЁЗ



Педикулёз – заражение человека вшами.

Вши – кровососущие насекомые. Паразиты млекопитающих и человека, весь жизненный цикл которых проходит на хозяине. Известно более 150 видов вшей. На человеке паразитируют: платяная вошь, головная вошь и т.д. Различают следующие стадии их развития: яйцо (гнида), личинка, нимфа, взрослая особь. Оптимальная температура для откладки яиц 28-30, яйца приклеиваются самкой к волосам или ворсинкам ткани. Сроки вылупления из яиц и дальнейшее развитие личинок также зависят от окружающей температуры. Весь цикл развития длится не менее 15 дней. Платяная вошь может жить до 2 месяцев, головная – около 4 недель. Вши не всех стадиях превращения (кроме яйца) питаются только кровью. Платяная вошь питается 2-3 раза в сутки и тратит на насыщение 3-10 минут.



Вши являются переносчиками возбудителей эпидемического сыпного тифа, вшивого возвратного тифа, окопной лихорадки.

Распространение вшивости связано обычно с неудовлетворительными санитарно-гигиеническими условиями, низким материальным и культурным уровнем жизни населения. Вшивость – частый спутник различных социальных и природных бедствий.

При вшивости волосистой части головы, вызываемой головными вшами, развивается сильный зуд, что приводит к расчёсам и гнойниковым поражениям кожи.

Профилактика вшивости достигается повышением материального и культурного уровня жизни населения, распространением санитарных знаний.

Индивидуальная профилактика сводится к регулярному мытью тела (не реже одного раза в неделю) и смене нательного и постельного белья; частому вычёсыванию волосистой части головы, особенно у детей; ограничению непосредственных контактов с заболевшими людьми; к контрольным осмотрам.