

# Консультация для родителей

## "Профилактика простудных заболеваний"

Дети в холодное время года и межсезонье часто болеют. В среднем ребенок до 6 лет болеет простудными заболеваниями до 8 раз в год средней продолжительностью 14 дней. Дети более старшего возраста реже болеют, так как к этому возрасту вырабатываются защитные функции организма. Поэтому профилактика поможет в первую очередь оградить вашего малыша любого возраста от вирусов. *В связи с этим профилактика простуды у детей должна проводиться на протяжении всего года, а не только в периоды заболеваний.*

### Причины простуды

Первое место делят - общее переохлаждение организма ребенка и легкие респираторные инфекции, вызванные распространением вирусов. Они очень заразны и передаются от человека к человеку. Вирусы, вызывающие простуду могут передаваться через кашель, чихание или обмен индивидуальными вещами такими, как носовой платок и посуда. Поскольку дети имеют слабую иммунную систему, они более склонны к простуде. Дети могут заразиться от взрослых членов семьи, а также других детей во время игры.

### Общие симптомы простуды.



Как правило, наиболее распространенными [симптомами гриппа у детей](#) являются: насморк и боль в горле, слизистые (прозрачные или зеленого цвета) выделения из носа. Иногда ребенок может даже быть небольшое повышение температуры (очень высокая температура является признаком гриппа). Наряду с этим, если у ребенка есть другие симптомы, например, такие как потеря аппетита, затруднение дыхания, рвота, сильный кашель, боль в ухе, и т.д., вы должны немедленно проконсультироваться с врачом, так как эти признаки свидетельствуют о других тяжелых заболеваниях.

Если вы убеждены, что у вашего ребенка действительно простуда, можно воспользоваться натуральными средствами для лечения простудных заболеваний у детей, без использования антибиотиков, поскольку они могут привести к другим достаточно тяжелым побочным воздействиям и их применение для лечения обычных простудных заболеваний у детей не оправданно. *Куркума* - ее можно использовать, чтобы успокоить раздражение в горле. Напиток из нее также можно применять для профилактики простудных заболеваний у детей в холодное время года. Добавить половину чайной ложки порошка **куркумы** в одну чашку теплого молока. Пить один раз в день для облегчения острой боли в горле.

*Имбирь* - также очень эффективен для лечения и профилактики простудных заболеваний у детей. *Горячий имбирный чай с медом и лимоном традиционно популярен в Индии, и также считается одним из лучших домашних средств от простуды.*

### Профилактические прививки

Одним из способов для профилактики простуды у детей служит вакцинация. Профилактическая прививка способна защитить организм ребенка от 2 до 3 штаммов вируса. С оставшимися вирусами она справиться не сможет. Поэтому вакцинация рекомендуется только в том случае когда заранее известен штамм вируса гриппа. Так же полноценная защита организма от гриппа наступает только через 2 недели после прививки. За это время организм успевает выработать нужные антитела для противостояния гриппу. Самостоятельно принимать решение о вакцинации не стоит, нужно обратиться к врачу.

## **Прием витаминов**

Еще одним способом для профилактики простуды у детей является прием витаминов. В детском питании всегда должны быть фрукты и овощи, так как они являются источником витаминов для детей школьного и дошкольного возраста. Нужно очень внимательно относиться в питание ребенка, не стоит принуждать его есть фрукты и овощи в больших количествах (например, цитрусовые могут вызвать аллергию у детей). Помимо фруктов овощей, источниками витаминов так же является ржаной хлеб, молоко, сливочное масло, бобы, овсянка и гречневая каша.

В современном мире фармацевтика предлагает огромное количество поливитаминов. Поливитаминные комплексы могут защитить организм от простуды, а также, в случае заболевания, ускорить процесс выздоровления. Важно помнить, что поливитамины — это медикамент. И прежде чем покупать, а тем более давать их ребенку, нужно проконсультироваться со специалистом — педиатром. Прием обычных поливитаминов детям до 3-х лет не рекомендуется.

## **Закаливание**

На сегодняшний день самым надежным способом защиты детского организма от простудных заболеваний является закаливание. Закаливать детский организм лучше летом, так как в это время года возможность переохладить организм уменьшается. Как правило летом врачи рекомендуют увезти детей подальше от города: на море, на дачу, в деревню в бабушке. Если нет возможности выехать за город нужно записать ребенка в спортивные секции, лучше всего подойдут занятия в бассейне.

Если ваш малыш склонен к простудным заболеваниям, то с ним нужно проводить профилактические процедуры. Для начала можно начать с растираний ручек или ножек охлажденным полотенцем, затем можно на несколько градусов снижать температуру воды для купания. После того, как организм привык к выше указанным процедурам, можно переходить в обливаниям, контрастному душу. Это поможет улучшению иммунитета.



Острые респираторные вирусные инфекции наиболее частые заболевания у детей и иметь представление о них очень важно для родителей. При этих заболеваниях поражаются органы дыхания, поэтому они и называются респираторными. Виновниками острых респираторных вирусных инфекций могут стать более трехсот разновидностей вирусов и бактерий. Наиболее часто причиной заболеваний являются вирусы гриппа, парагриппа, аденовирусы, риновирусы, респираторно-синцитиальные вирусы. Наиболее часто «простудные» заболевания отмечаются у детей со сниженным или ослабленным иммунитетом, а также у имеющих многочисленные контакты в детских дошкольных учреждениях и школах.

**Пути передачи инфекции:** воздушно-капельный и бытовой (заражение через предметы обихода, туалетные принадлежности, детские игрушки, белье, посуду и т.д.). Вирус в воздухе сохраняет заражающую способность от 2 до 9 часов. Восприимчивость к инфекции высока и зависит от состояния иммунитета человека. Возможно и повторное заболевание, что особенно часто отмечается у ослабленных детей. Продолжительность болезни зависит от тяжести заболевания, типа вируса, наличия или отсутствия осложнений.

Для гриппа характерно очень быстрое развитие клинических симптомов. Температура тела достигает максимальных значений ( $39^{\circ}\text{C}$ – $40^{\circ}\text{C}$ ) уже в первые 24–36 часов. Появляется головная боль, которая локализуется преимущественно в лобно-височной области, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, боль в мышцах и суставах, нередко возникает тошнота или рвота, может снижаться артериальное давление. Сухой болезненный кашель, заложенность носа появляются, как правило, через несколько часов от начала болезни. Типичным для гриппа является развитие трахеита, сопровождающееся болезненным кашлем в области грудины.

Самая большая опасность, которую влечет за собой грипп, в том числе все его штаммы — это возможные осложнения (обострение сердечных и легочных заболеваний, иногда приводящие к смертельному исходу). У ослабленных и часто болеющих детей возможно развитие воспаления легких. Родители должны знать признаки, позволяющие заподозрить пневмонию у ребенка. Температура выше 38 градусов более трех дней, хрипящее дыхание, учащенное дыхание, втяжение податливых мест грудной клетки при вдохе, посинение губ и кожи, полный отказ от еды, беспокойство или сонливость - это признаки, требующие повторного вызова врача.

### Профилактика гриппа и ОРВИ

В период эпидемий (особенно при опасных разновидностях гриппа, таких, как свиной грипп) необходимо:

- соблюдать режим учебы и отдыха, не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе, спать достаточное время и полноценно питаться;
- делать утреннюю гимнастику и обливание прохладной водой, заниматься физкультурой;
- при заболевании родственников по возможности изолировать их в отдельную комнату;
- тщательно мыть руки перед едой, по возвращении с улицы, а так же после пользования общими предметами, если в семье есть заболевший (огромная часть микробов передается через предметы

общего пользования — перила в транспорте, продукты в супермаркетах и, конечно, денежные банкноты);

- часто проветривать помещение и проводить влажную уборку, спать с открытой форточкой, но избегать сквозняков;
- ограничить посещение многолюдных мест (театров, кино, супермаркетов) и массовых мероприятий, где из-за большого скопления народа вирус очень быстро распространяется;
- в период эпидемии промывать нос и полоскать горло рекомендуется не реже 2-3 раз в сутки.

## **Вакцинация - наиболее эффективная мера борьбы с гриппом.**

Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путем выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Противогриппозные вакцины безопасны и обладают высокой эффективностью с точки зрения профилактики гриппа и развития осложнений. Вакцинация снижает частоту заболеваемости гриппом в среднем в 2 раза, у привитых в случае их заболевания оно протекает легче и не приводит к развитию осложнений.

Вакцины нового поколения разрешено применять как у взрослых, так и у детей. Вакцины подтвердили свою высокую результативность и отличную переносимость. Это особенно важно для детей с хроническими заболеваниями органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, патологией центральной нервной системы.

Прививку против гриппа лучше проводить осенью перед началом гриппозного сезона, чтобы у человека выработался иммунитет. В среднем для обеспечения надежной защиты от гриппа требуется 2-3 недели, а ослабленным людям - 1 – 1,5 месяца.

Прививка, сделанная в прошлом году, не защитит от гриппа, так как приобретенный иммунитет не продолжителен.

В настоящее время в России зарегистрированы и разрешены к применению различные препараты живых и инактивированных гриппозных вакцин.

## **Общие принципы лечения гриппа и ОРВИ**

1. Необходимо отметить, что самолечение при гриппе недопустимо, особенно для детей и лиц пожилого возраста. Предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными. Только врач может правильно оценить состояние больного. Поэтому необходимо сразу вызвать врача. Лекарственные препараты должен назначить врач. Какие медикаменты нужны ребенку - решает врач в зависимости от состояния организма. Выбор и назначение лекарств зависят также от признаков и тяжести заболевания.
2. Режим больного должен соответствовать его состоянию - постельный в тяжелых случаях, полупостельный при улучшении состояния и обычный - через один-два дня после падения температуры. Температура в комнате должна быть 20-21°C, а во время сна - ниже; частое проветривание облегчает дыхание, уменьшает насморк.
3. Не спешите снижать температуру, если она не превышает 38°C, так как это своеобразная защитная реакция организма от микробов.
4. Питание не требует особой коррекции. Если ребенок не ест, не надо настаивать - при улучшении состояния аппетит восстановится.
5. Питьевой режим имеет немаловажное значение. Больной теряет много жидкости с потом, при дыхании, поэтому он должен много пить: чай, морсы, овощные отвары. Растворы для приема внутрь, продающиеся в аптеках, лучше давать пополам с чаем, соком, кипяченой водой.
6. Повторный вызов врача необходим в следующих ситуациях: сохранение температуры выше 38°C в течение двух-трех дней после начала лечения, усиление беспокойства или чрезмерной сонливости, появление рвоты и нарушения сознания, появление признаков стеноза гортани или пневмонии.
7. Больной должен быть изолирован сроком на 7 дней, в домашних условиях – в отдельной комнате.
8. Предметы обихода, посуду, а также полы протирать дезинфицирующими средствами, обслуживание больного проводить в марлевой повязке в 4-6 слоев.

## Как грамотно подойти к вопросу профилактики гриппа и ОРВИ

Вирус гриппа подхватить легко. Он передается от больного человека здоровому воздушно-капельным путем. Попросту – вирус гриппа можно вдохнуть. Инкубационный период заболевания (от внедрения инфекции до появления первых симптомов) колеблется от нескольких часов до трех дней. Чаще — 1-2 дня. Казалось бы, за это время можно предпринять меры для защиты от гриппа. Но отследить заболевание в этом периоде довольно сложно — полная симптоматика гриппа разворачивается слишком быстро. Классическая ситуация: вы прекрасно себя чувствуете, крутитесь как белка в колесе, везде успеваете, но, проснувшись в одно отнюдь не прекрасное утро, с горечью осознаете, что больны. Высокая температура, в горле першит, голова болит. Начиная с этого момента, все зависит от того, как среагирует ваша иммунная система.

### Защита от гриппа

В ответ на внедрение вируса организм начинает активно синтезировать интерфероны – защитные белки, отвечающие за естественную противовирусную защиту организма; активизируются макрофаги – клетки, захватывающие вирус; вырабатываются противовирусные антитела.

### Грипп. Рациональные пути лечения

При своевременном иммунном ответе иммунная система уничтожает попавшие в организм вирусы и не дает развиваться заболеванию. Однако далеко не всегда это удаётся. И тут вся надежда на лекарственные препараты.

Но антибиотики тут не помогут – они при вирусной инфекции бесполезны. И растворимые порошки и таблетки от кашля, боли в горле и жара тоже не выход, они убирают только симптоматику, не влияя на причину болезни. К сожалению, радикальных средств для лечения гриппа пока не существует. Разработке такого чудо-лекарства мешает сама природа вирусной инфекции и высокая изменчивость вируса гриппа.

### Профилактика

С целью индивидуальной профилактики гриппа и ОРВИ необходимо:

- регулярное мытьё рук с мылом;
- влажная уборка, проветривание помещений;
- по возможности сокращайте время пребывания в местах, где много людей;
- больше бывайте на свежем воздухе;
- не касайтесь глаз, носа и рта грязными руками;
- держите дистанцию не менее 1 м от больного гриппом;
- прикрывайте салфеткой, носовым платком при кашле, чихании;
- если Вы заболели, оставайтесь дома и вызывайте врача, не занимайтесь самолечением;
- во время эпидемии и при возможности контакта с больным используйте марлевую повязку.

**Хорошего вам здоровья!**