

Памятка для родителей. Профилактика гриппа и ОРВИ.

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°C–40°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: 1-соблюдать режим учебы и отдыха, не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе, спать достаточное время и полноценно питаться;

2- делать утреннюю гимнастику и обтирание прохладной водой, заниматься физкультурой;

3-при заболевании родственников по возможности изолировать их в отдельную комнату;

4-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);

5-часто проветривать помещение и проводить влажную уборку, спать с открытой форточкой, но избегать сквозняков;

6-ограничить посещение многолюдных мест (театров, кино, супермаркетов) и массовых мероприятий, где из-за большого скопления народа вирус очень быстро распространяется;

7- 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.

УКРЕПЛЕНИЕ ИММУНИТЕТА У ДЕТЕЙ

У всех родителей рано или поздно возникает множество вопросов про иммунитет

Во-первых, если дети болеют в раннем и дошкольном возрасте - это нормально, таким образом они как бы тренируют свою иммунную систему бороться с вредными воздействиями окружающей среды (это вирусы, бактерии, простейшие, некоторые антигены небиологического происхождения). Начинать беспокоиться о снижении иммунитета стоит тогда, когда врач-педиатр или иммунолог отнес вашего ребенка в группу "часто и/или длительно болеющие дети". Термин «часто болеющие дети» (ЧБД) используется для описания детей часто болеющих острыми респираторными заболеваниями (ОРЗ). В настоящее время к этой категории относят детей, переносящих ОРЗ: - в возрасте до 1 года более 4 раз в году, - в возрасте от 1 года до 5 лет - 5-6 в году, - в более старшем возрасте - более 4 заболеваний в году. Группу "длительно болеющие дети" составляют ребяташки, у которых острые респираторные заболевания (но не бронхиты и пневмонии) длятся более 10-14 дней. Если ваш ребенок не соответствует этим критериям, то о снижении иммунитета речь не идет. Во-вторых, если уж вам на самом деле нужно укреплять иммунитет, то запомните, пожалуйста, что дело это длительное, и подход к лечению комплексный. Если вы начали заниматься укреплением иммунитета, не ждите результатов через неделю и даже через месяц. Практически все медикаментозные схемы лечения рассчитаны минимум на 3 месяца, а оптимально на 6 мес.

Итак, теперь конкретные рекомендации. Хочу начать с немедикаментозных средств, которые довольно просты и доступны всем (и самое главное, в отличие от лекарств, практически не имеют противопоказаний). Укреплению иммунитета у детей способствуют:

1. Материнское молоко, говоря иначе, грудное вскармливание. К сожалению, в России даже до полугода грудью кормит детей малый процент женщин (около 30%), а до двух лет и далее - это почти редкость. У любой мамы есть возможность покормить малыша грудным молочком как можно дольше, главное - правильно организованное грудное вскармливание. Процент женщин, имеющих истинную нехватку молока ничтожно мал (менее 1%), все остальное - нежелание или неумение кормить. Очень важно кормить длительно и отлучать малыша только когда он к этому готов. Важно знать, что в летний период прекращать грудное вскармливание не рекомендуется, в том числе из-за дополнительной опасности кишечных заболеваний. Если не удалось прекратить кормление весной, то лучше теперь подождать хотя бы до сентября

2. Соблюдение режима дня, с обязательным выделением времени для отдыха и сна, а детям - обязательный дневной сон. Вечером ребенок должен быть в постели желательно не позднее 22:00.

3. Закаливание горла (пить прохладные напитки, есть мороженное). Разумеется, здесь постепенно и аккуратно. Начинать можно примерно с 2-3 лет, и напитки должны быть начиная с комнатной температуры, раз в два-три дня опускаем температуру на градус. Мороженное даем ребенку растопленное в тарелочке, постепенно приучая к все менее растопленому.

4. Гигиена полости носа, рта и горла: полоскать рот и горло можно начинать приучать прохладной водой утром после сна и вечером перед сном, после каждого приема пищи. нос можно промывать слабосоленым раствором (в аптеках выпускаются под названиями Салин, Маример, Аквалор, Аквамарис и т.д.).

5. Общее закаливание организма: обтирание мокрым полотенцем, обливание холодной водой, контрастный душ, гимнастика, бассейн. Причем закаливанием заниматься можно с самых первых дней жизни, в конце купания обливая малыша из ковшика водичкой, у которой вы постепенно понижаете температуру. Данные процедуры благотворно влияют не только на иммунную, но и на все остальные системы организма.

6. Одежда должна соответствовать температуре окружающей среды. Одевать ребенка нужно лишь на один слой больше чем себе, иначе перегрева не избежать, а это тоже отрицательно влияет на иммунитет.

Хорошо начать принимать комплекс поливитаминов для детей. Можно пропить месячный курс, но перед приемом все же следует посоветоваться со своим врачом, какой комплекс подойдет вам более всего.

Свежевыжатые соки, морсы, травяные отвары - тоже отличное средство. Иммуностимуляторы - препараты, стимулирующие защитные силы организма (иммунитет). Их нужно применять с осторожностью.

1. Элеутерококк. Практически в каждой аптеке можно встретить «Сироп с элеутерококком натуральный». Сироп обладает тонизирующим и общеукрепляющим средством. Как применять: принимать по 1-2 чайной ложке 2-3 раза в день как добавку к чаю или другим напиткам. Но: Средство обладает свойством повышать кровяное давление. Людям с гипертонической болезнью употреблять не следует.

2. Настойка женьшеня. Подобно элеутерококку, повышает давление. Зато при отсутствии противопоказаний прекрасно укрепляет иммунитет. Иммуномодуляторы - средства и препараты, усиливающие иммунный ответ организма на вирусные или бактериальные атаки: Чеснок. Народное средство, испробованное веками. Если Вы не против запаха чеснока, то его можно и нюхать, и кушать (отдельно и в составе блюд). Самый большой плюс этого метода: никаких противопоказаний. Деринат. Препарат выпускается в виде капель для носа, во флаконе с удобной капельницей. Деринат увеличивает выработку в организме ребенка интерферонов, эффективно избавляющих его от болезнетворных микроорганизмов. Втрое снижает вероятность заболевания даже в период сезонных эпидемий простуд и ОРВИ. Препарат разрешен к применению с первого дня жизни ребенка. К противопоказаниям можно

отнести лишь очень редко встречающуюся индивидуальную непереносимость. И уж потом, если ничего из вышеприведенного не оказало должного эффекта, нужны медикаментозные схемы, которые подбирает врач.

СОВЕТЫ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА У ДЕТЕЙ

Иммунитет у детей: причины частых болезней Простудных заболеваний, подстерегающих организм детей, очень много. И, если раньше их объединяли известной всем аббревиатурой ОРЗ, то теперь более правильным названием считается ОРИ (острые респираторные инфекции). Что сути дела не меняет. Бактерий и вирусов, способных ослабить иммунитет детей и уложить чадо в кровать, как и прежде, большое количество - с многочисленными подгруппами и подтипами. Именно этим разнообразием и обусловлена обидная череда болезней, когда ребенок, переболев одним типом вируса и выработав на него иммунитет, тут же подхватывает другой, защиты от которого у него нет. Другое дело, что не все дети одинаково подвержены заражению. Бывает так, что двое однолеток ходят в одну группу детского сада. При этом один малыш болеет постоянно, а другой - 1-2 раза в год. Почему? Число часто и длительно болеющих детей сегодня в России составляет 70-75%. Виной тому - ослабленный иммунитет, который зачастую формируется уже к первым годам жизни.

- Известно, что чем больше дети общаются с другими малышами, тем чаще они «подхватывают» инфекции. Прежде всего это касается детсадовских ребят. По возможности, постарайтесь отдать малыша в сад после 4-5 лет, а в период эпидемий (практически весь осенне-зимний период) не посещайте с ним места скопления людей (магазины, кинотеатры, транспорт).

- Дети курильщиков болеют не только чаще, но и с большим количеством осложнений.

- Рождение до срока - недоношенные дети особенно часто болеют на первом году жизни.

- Искусственное вскармливание - у таких детей почти всегда снижен иммуноглобулин А, который отвечает за иммунитет слизистых носа, глотки и кишечника.

- Аллергия - повышает частоту отитов (заболевание ушей) и синуситов (придаточных пазух носа).

Иногда у детей могут отмечаться повторные инфекции вследствие хронических заболеваний органов грудной полости, почек.

Как укрепить иммунитет у детей? Если ваш малыш посещает детский сад, или группу развития, или любое другое место с большим скоплением людей, укрепить хрупкий иммунитет помогут следующие меры:

- 1. Перед выходом на улицу смажьте слизистую носа ребенка мазью Виферон или оксолиновой мазью.

- 2. Вернувшись домой, промойте малышу носик любым солевым раствором (Акваларис, Физиомер).

Можно просто закапать в нос раствор морской соли (1 ч.л. на стакан воды), а старшим детям (начиная с 3-4 лет) прополоскать раствором горло. Так вы вымоете возможные вирусы из носоглотки.

- 3. Если вы или кто-то из близких простудились, не поленитесь надеть на себя (или другого заболевшего) марлевую маску. Укрепить иммунитет детей под силу каждому родителю. Стоит только помнить, что для этого необходим комплексный подход, который требует большого труда и терпения.

Закаливание для повышения иммунитета детей Укрепляющие процедуры желательно начинать с первых дней жизни. Они гарантируют хороший результат. Главное, сделать их образом жизни своей семьи. Как можно больше гуляйте с ребенком. С самого рождения возьмите себе за правило находиться с малышом на воздухе не менее 4 часов в день. Исключением может стать только мороз (ниже 15 градусов) и сильный ветер - в эти дни можете сократить пребывание на улице до 30-40 минут, но дважды в день. Постарайтесь приучить ребенка к контрастному душу, его надо принимать ежедневно в одно время. Можно ограничиться лишь стопами, направляя на них попеременно то теплую, то холодную воду. Если же малышу понравится процедура, можете ополаскивать и все тело.

- Начните с небольшого перепада температур - от 25 до 38 градусов. Постепенно увеличивайте разницу за счет нижней границы, она может быть и 5 и 20 градусов, - все зависит от восприимчивости ребенка

- Заканчивать такой душ нужно теплой водой. Наиболее сложно родителям следовать режиму «легкой одежды». Мы привыкли кутать детей с рождения. Кажется, что малыш простудился именно потому, что замерз: побежал босиком по квартире или снял варежки на улице. На самом деле «морозоустойчивость»

детей целиком зависит от нас. Если ребенок привыкнет с рождения лежать в легкой пеленке, потом ползать по полу, ему будет не страшно выйти без лишней кофточки на улицу. Одевая малыша, особенно подростка, не забывайте, что он, как правило, всегда находится в движении. Чаще всего ему именно жарко, а не холодно. Условия жизни ребенка. Необходима положительная психо-эмоциональная атмосфера в семье, в детском саду, школе. Обустроенность быта определяет качество жизни ребенка, а значит, и уровень развития его иммунной системы.

Питание – хорошо, витамины – прекрасно, но здоровым может быть только тот ребенок, который получает родительскую заботу, ласку и любовь. Поэтому, дорогие родители, Вам необходимо подавать положительный пример своим детям: ложиться спать в одно и то же время, употреблять полезные продукты, делать зарядку, отказаться от вредных привычек (курение, алкоголь, ругань). Берегите себя, а главное, своих детей!