

# ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА и ОРВИ у ДЕТЕЙ

Октябрь 2021

ст.медсестра Капитонова Т.В.

*Острые респираторные вирусные инфекции - наиболее частые заболевания у детей и иметь представление о них для родителей очень важно. При этих заболеваниях поражаются органы дыхания, поэтому они и называются респираторными. Виновниками острых респираторных вирусных инфекций могут стать более трехсот разновидностей вирусов и бактерий.*



Источником инфекции являются больные и носители вируса. Передается заболевание воздушно-капельным путем, однако заразиться можно и через предметы и вещи, находившиеся в пользовании больного, например через полотенца и носовые платки. 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.

Симптомы гриппа у детей — это, в первую очередь, очень высокая температура, достигающая 39 градусов, которая быстро повышается. Ребенок жалуется на боль в глазах и головокружение, вследствие чего может появиться тошнота и рвота. В некоторых случаях появляется также диарея.

Помните, что высокая температура — знак того, что организм борется с инфекцией. Поэтому если ребенку меньше года, то сбивать температуру следует с 38 градусов, у старших детей — с 38,5. Кроме этого до прихода врача лечение гриппа можно начать с народных средств: обтирания уксусом и обильного питья; лучше всего, если это будут натуральные соки.

Также постарайтесь максимально оградить ребенка от общения со сверстниками. Возможно, стоит несколько дней подержать ребенка на домашнем карантине, чтобы не распространять в коллективе грипп. Профилактика такого рода показана, чтобы у ребенка, который здоров, не появились признаки гриппа.

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.

Питание не требует особой коррекции. Если ребенок не ест, не надо настаивать - при улучшении состояния аппетит восстановится.

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.

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.

Повторный вызов врача необходим в следующих ситуациях: сохранение температуры выше  $38^{\circ}\text{C}$  в течение двух-трех дней после начала лечения, усиление беспокойства или чрезмерной сонливости, появление рвоты и нарушения сознания, появление признаков стеноза гортани или пневмонии.

Чтобы уменьшить риск заболевания, обязательна профилактика гриппа у детей и взрослых. Основным способом является вакцинация, которую можно проводить с 6 месяцев. В настоящее время в России зарегистрированы и разрешены к применению различные препараты живых и инактивированных гриппозных вакцин. Для детей рекомендуется применять инактивированные вакцины, которые представляют собой высокоочищенные иммунизирующие антигены вирусов гриппа типов А и В. Вакцины нового поколения содержат лишь убитые, разрушенные вирусы гриппа, в результате специальной обработки удалены частицы вируса, вызывающие побочные реакции, и сохранены главные компоненты, которые обеспечивают длительную защиту от разных вариантов вируса гриппа. Это позволило существенно уменьшить частоту нежелательных реакций при сохранении высокой эффективности вакцинации. Вакцины нового поколения разрешено применять как у взрослых, так и у детей. Из наиболее известных противогриппозных вакцин следует отметить вакцины Гриппол (Россия), Инфлювак (Германия), Флюарикс (Бельгия). 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. Эти дети тяжело болеют гриппом, их обязательно нужно прививать.



## Чего боится грипп?



Неспецифическая профилактика гриппа у детей заключается, в первую очередь, в поддержке иммунитета.

Правильная организация режима дня ребенка, не требующая материальных затрат, но требующая максимального внимания и времени родителей, - это основа здоровья растущего организма. Достаточное и разнообразное питание обеспечит потребность в витаминах и микроэлементах.

Важно оздоровить воздушную среду в доме - часто проветривать комнаты, спать с открытым окном.

Среди общеукрепляющих мер наиболее эффективно закаливание. Оно позволяет, если и не полностью избежать «простуд», то снизить вероятность заболевания ребенка. Хорошо закаливает охлаждение подошв ног, кожи шеи, поясницы, однако для получения равномерного эффекта лучше всего воздействовать на все тело. Максимальная длительность холодового воздействия на ребенка не должна превышать десяти-двадцати минут, гораздо важнее его повторность и постепенность. Начинать закаливание надо с первых недель жизни - это воздушные ванны во время пеленания, гимнастика перед купанием, купание, растирание полотенцем после купания. Уже с первого месяца жизни следует приучать ребенка к прогулкам на воздухе, постепенно доводя их продолжительность до трех-четырех часов в день. Летом надо разрешать ребенку бегать босиком. Хорошо закаливает купание в открытом водоеме, посещение бани или сауны.

Закаливание после нетяжелой острой респираторной инфекции можно начать через десять-четырнадцать дней, а в случае заболевания с длительной температурной реакцией - через четыре-пять недель после выздоровления.

Соблюдение нескольких правил и своевременная профилактика, конечно, не могут гарантированно уберечь ребенка от заболевания, однако в их силах снизить вероятность инфекции.

Об угрозе гриппа знает каждый, предотвратить заболевание гриппом, особенно ребенка - первоочередная забота, как родителей, так и педиатров.



*( По материалам открытых источников )*