|  |  |
| --- | --- |
|  | |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  |  | | |
| Консультация.  Профилактика заболеваний ОРВИ и ОРЗ.  https://mdou9.caduk.ru/images/p72_medsestra.jpg  Дети чаще взрослых болеют различными простудными заболеваниями и гриппом. Причина кроется в незрелости детского иммунитета — системы защиты от болезней. Чем слабее иммунитет человека, тем выше вероятность развития заболевания и его осложнений. Профилактика гриппа у детей — это эффективный комплекс мероприятий, которые помогут защитить здоровье малышей от опасного вируса.  Что такое грипп?  Грипп — острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызванное специфическим вирусом. Болезнь протекает тяжело, характеризуется острым началом с признаками интоксикации: высокой температурой, головной болью, а также ломотой в мышцах и суставах.  Вирус передаётся следующими способами:  воздушно-капельным путём: распространение гриппа происходит через мельчайшие капельки с вирусами, которые разбрызгивают заболевшие люди во время кашля и чихания. Больной заразен с первых часов заболевания и до 5-7 дня болезни;  контактно-бытовым, через предметы общего пользования: дверные ручки, кнопки лифта, поручни в транспорте;  через недостаточно обработанную пищу.  Попадая в дыхательные пути, вирус проникает внутрь клеток. Затем материал гриппа внедряется в клеточное ядро, и клетка сама производит новые вирусы. После повреждения значительного числа клеток, вирус проникает в кровь и разносится по всему организму.  Грипп — агрессивная и очень опасная болезнь, приводящая к тяжёлым осложнениям: пневмонии, гаймориту, поражению сердца и сосудов, менингиту, энцефалиту, а в запущенных случаях и к летальному исходу.  Отличительные симптомы гриппа  Начало у гриппа всегда бурное, можно указать даже время, когда вы или ребёнок почувствовали недомогание.  Высокая температура (до 39-40°С) — первый симптом, сигнализирующий о заболевании гриппом. Резкий скачок температуры сопровождается ознобом, ребёнок жалуется на чувство холода и дрожь в теле.  Сильная слабость, сонливость. Во время борьбы с вирусом организм малыша тратит много энергии, поэтому часто у ребёнка нет сил даже встать с постели, ему постоянно хочется спать. Он выглядит вялым и отказывается от еды.  Головная боль и головокружение. Голова болит и кружится из-за негативного воздействия продуктов жизнедеятельности болезнетворных микроорганизмов. Малыш жалуется на боль в висках.  Ломота в суставах и мышцах — следствие высокой температуры.  Покраснение глаз. Появляется боль при движении глазных яблок и светобоязнь.  Кашель и дискомфорт в грудной клетке. Часто на вторые сутки болезни появляется мучительный сухой кашель и сильная боль в груди.  Насморк и заложенность носа, как правило, возникают также на второй день после начала гриппа, их проявления слабо выражены — это необильные выделения слизи, затруднённое дыхание, снижение обоняния.  Рвота, судороги, учащённое сердцебиение, нехватка воздуха, понос. Перечисленные проявления возникают при тяжёлых формах гриппа.  Необходимо отметить, что существует ещё такая разновидность вируса, как кишечный грипп у детей (ротавирусная инфекция). Отличается следующими признаками:  высокая температура (38-39°С),  тошнота,  слабость,  боль в области живота,  обезвоживание, полная потеря аппетита.  Как защитить неокрепший детский организм от опасного вируса?    Методы профилактики гриппа у детей  Каждый родитель заинтересован в том, чтобы уберечь своего малыша от вирусов, и старается подобрать для этого эффективные способы профилактики. Известно, что одно из главных правил: меньше контактов — меньше риск заболеть. Однако профилактика для детей против гриппа не ограничивается этим важным принципом, существует целый комплекс мероприятий.  Можно выделить такие основные способы профилактики гриппа и ОРВИ у детей:  профилактика заражения — исключение контакта ребёнка с источниками вирусов;  различные способы укрепления детского иммунитета.  Теперь рассмотрим каждый из методов более подробно.    Профилактика заражения  Универсального средства защиты детей от гриппа, к сожалению, не существует. Вирусы гриппа каждый год мутируют и создают новые типы, к которым восприимчив человеческий организм на протяжении всей жизни. Здоровые люди излечиваются от этого заболевания без особых проблем, а люди с ослабленным иммунитетом, особенно дети, имеют высокий риск серьёзных осложнений. Очень важно минимизировать этот риск и не допустить развития болезни, путём профилактики заражения.  Промывайте нос раствором с морской солью.  Это проверенный способ профилактики гриппа у детей, который уменьшает концентрацию болезнетворных микроорганизмов в носовых ходах. Ежедневно закапывайте в нос малышу солевой раствор.  Исключите контакты ребёнка с заражёнными людьми в период эпидемии гриппа.  Больной человек — это основной источник заражения вирусом. Опасные для малыша контакты чаще всего происходят в местах, где находится много людей: детском саду, школе, магазинах, транспорте. Посещение дошкольных и общеобразовательных учреждений отменить невозможно. Но от развлекательных мероприятий в людных местах с ребёнком лучше вовсе отказаться и ограничить проезд на общественном транспорте.  В период повышенной заболеваемости гриппом отложите профилактический осмотр младенца у педиатра. В случае, если посещение — вынужденная необходимость, то вести малыша необходимо обоим родителям: например, папа занимает очередь и ожидает её, мама в это время гуляет с ребёнком на улице. Так вы минимизируете контакты с заражёнными людьми.  Пользуйтесь одноразовыми медицинскими масками — барьерным средством защиты на путях распространения гриппа.  При их использовании необходимо учитывать следующие моменты:  маску нужно тщательно закрепить, плотно закрыть ею рот и нос, не оставляя зазоров;  менять это средство защиты нужно по мере увлажнения. Иначе маска теряет свою защитную функцию и становится рассадником болезнетворных микроорганизмов;  маска предназначена для ношения в местах массового скопления людей, ношение её на улице нецелесообразно.  Проветривайте и увлажняйте воздух в детской комнате.  Не секрет, что вирусы хорошо сохраняют свою жизнеспособность в условиях тёплого, неподвижного воздуха. Сухой воздух — главный союзник гриппа! Регулярное проветривание (до 6 раз в день по 10-15 минут) и проведение влажной уборки помогает снизить риск заражения.  Также обратите внимание, что в период вирусных заболеваний желательно убирать из детской мягкие игрушки и ковры, так как они являются активными пылесборниками.  Следите за гигиеной малыша.  Важно мыть руки с мылом после возращения с улицы, потому что инфекцию очень легко занести в организм с грязных рук. Используйте влажные гигиенические салфетки, если отсутствует возможность помыть руки.  В случае болезни одного из членов семьи, у него должны быть отдельные предметы личной гигиены, посуда, полотенца и постельное бельё. Ограничьте контакт ребёнка с больным.    Противовирусные препараты.  Данные медикаменты, обладающие направленным действием на вирусы, также относятся к эффективным профилактическим мерам. Однако помните, что определённый препарат воздействует на конкретный вид вируса, поэтому назначать и определять дозировку должен педиатр, учитывая возраст малыша, проявление аллергических реакций, наличие возможных противопоказаний и ограничений. Только квалифицированный врач определяет, что лучше принимать ребёнку для профилактики гриппа.  Обратите внимание, что при лечении гриппа не назначают антибиотики! Врач может прописать эти препараты только в случае возникновения осложнений, когда присоединилась бактериальная инфекция.  Самостоятельное назначение медикаментов малышу может оказаться неэффективным и даже опасным.  Укрепление детского иммунитета  Укрепляя детский иммунитет, родители уменьшают риск заражения гриппом. Рассмотрим комплекс мер, усиливающих защитные свойства организма малыша:  Увлажнение слизистых оболочек носа.  Регулярно увлажняйте слизистую носа ребёнка растворами, в которых содержится морская соль.  Морской водой легко очистить и увлажнить носик малыша.  Правильное питание.  Детское питание необходимо по максимуму сбалансировать и разнообразить, обязательно включить витамины и минералы. В рационе должны присутствовать блюда из свежих овощей и фруктов. Полезны лук и чеснок. Для формирования хорошего иммунитета также важны кисломолочные продукты, которые нормализуют микрофлору пищеварительной системы. Следует ограничить потребление жареной, копчёной пищи и сладостей. Исключите «перекусы» между основными приёмами пищи.  Обратите внимание на важное правило: не заставляйте ребёнка кушать, если он сыт и отказывается от еды. Малышу нужно съедать столько пищи, сколько необходимо на возмещение затрат энергии. Ребёнок не может обладать хорошим иммунитетом, если он постоянно переедает.  Здоровый сон.  Здоровый детский сон очень важен для укрепления иммунитета ребёнка. Продолжительность сна зависит от возраста.  Возраст ребёнка            Средняя суточная потребность во сне  до 3 месяцев                                         16-20 часов  6 месяцев                                                  15 часов  1 год                                                             14 часов  2 года                                                          13 часов  4 года                                                           12 часов  6 лет                                                             10 часов  12 лет                                                             9 часов  Необходимо определить и строго соблюдать режим сна: старайтесь ежедневно укладывать малыша в одно и то же время. Обязательно проветривайте и увлажняйте воздух в детской комнате, особенно перед сном. Прогулки на свежем воздухе, подвижные игры, гимнастика содействуют здоровому детскому отдыху.    Регулярное закаливание.  Существует целый комплекс закаливающих процедур, эффективность которых доказана временем. Основное правило — это постепенность и регулярность. Важно начинать и проводить закаливание, когда ребёнок здоров.  К закаливающим процедурам относятся:  ежедневные прогулки на свежем воздухе в любую погоду;  солнечные ванны — витамин D, получаемый от неактивного солнца, помогает укрепить иммунитет;  воздушные ванны — до или после дневного сна;  хождение босиком летом по траве и песку, в холодное время года — по ортопедическим коврикам дома;  обтирание — после пробуждения и купания;  душ — утром и/или вечером, перед сном;  обливание — после солнечных ванн или гимнастики;  купание в прохладной воде — перед сном;  плавание в бассейне, водоёмах, море;  гимнастика и физические нагрузки, спустя 30 минут после приёма пищи.  Старайтесь чаще бывать с ребёнком на природе. Поощряйте активные игры, почаще гуляйте на свежем воздухе, ежедневно занимайтесь утренней гимнастикой, проветривайте и проводите влажную уборку в детской. Результат не заставит себя долго ждать — крепче станет не только малыш, но и семья в целом.    Витаминно-минеральные комплексы.  Для профилактики гриппа и ОРВИ у детей необходимы витамины. Их недостаток в пище можно восполнить приёмом витаминных комплексов. Но необходимо учитывать тот факт, что поливитаминные препараты малышам нужно давать только в формах, предназначенных для детей. Избыток витаминов так же опасен, как их недостаток.  Вакцинация против гриппа.  Одной из самых успешных мер профилактики гриппа не только у взрослых, но и у детей в детском саду и школе является прививка. Вирус гриппа каждый год меняется, поэтому вакцинацию нужно проходить каждую осень, начиная с октября. Это необходимо, ведь риск заразиться в детском саду, школе и транспорте у ребёнка очень велик. Прививка не даёт гарантии, что малыш не заболеет, но даже если заражение произойдёт, грипп будет протекать в лёгкой форме.  Учитывайте тот факт, что каждая из современных вакцин имеет ограничения и побочные действия. Поэтому подбирать вакцину и дозу для каждого ребёнка должен квалифицированный врач.  Применение иммуностимуляторов.  Большинство иммуностимуляторов действует на выработку иммунной системой интерферонов — белков, которые затрудняют размножение вирусов. В результате детский организм эффективнее реагирует на атаку гриппа, снижается риск заболеть.  Но самостоятельно назначать ребёнку иммуномодуляторы не стоит. Некоторые препараты наоборот могут вызвать истощение детского иммунитета, заставляя его работать в усиленном режиме. Назначать иммуностимуляторы может только врач после иммунологического обследования.    Вирус гриппа для детей особо опасен, ведь малыши более восприимчивы к болезни по причине незрелого иммунитета. Не допустить заражения малыша поможет соблюдение основных профилактических мероприятий. Чтобы вам было удобно ориентироваться, мы составили памятку профилактики.    Профилактика гриппа и ОРВИ для детей: памятка родителям    Грипп передаётся воздушно-капельным путём, когда больной чихает, кашляет, говорит. Исключите контакты детей с людьми, у которых наблюдаются симптомы простуды.  Объясните детям, что недопустимо прикасаться грязными руками к носу и рту. После посещения общественных мест обязательно мыть руки с мылом.  В период эпидемии гриппа откажитесь от походов с детьми в людные места (магазины, на развлекательные мероприятия).  Регулярно промывайте нос ребёнку растворами, содержащими морскую соль, например Сиалор Аква.  Проводите частые проветривания и влажную уборку дома.  Научите детей прикрывать нос и рот платком, когда они чихают и кашляют.  Закаляйте ребёнка, ежедневно проводите время на свежем воздухе, ведите активный образ жизни.  Для здоровья важен полноценный сон и правильное питание. Высыпайтесь и старайтесь употреблять только здоровую и сбалансированную пищу, не переедайте.  Своевременная вакцинация — эффективное средство профилактики гриппа.  Лучшая профилактика гриппа и ОРВИ для детей — это здоровый образ жизни и, формирование полезных привычек у каждого члена семьи. Если вы возьмёте за правило ежедневные прогулки с детьми на свежем воздухе, правильное и умеренное питание, активный отдых, закаливающие процедуры и регулярную гимнастику, то риск заболеть будет сведён к минимуму.    Здоровья вам и вашим детям! |  |