**Как не заболеть гриппом? Профилактика гриппа и орви у детей**

[*1*](http://heaclub.ru/kak-ne-zabolet-grippom-profilaktika-grippa-i-orvi-u-detej#comments)

[](http://heaclub.ru/images/heaclub/2016/02/42.jpg)

Зимой простуда кажется делом неизбежным и обыденным. Главное коварство вирусных заболеваний — в осложнениях. Как не допустить риска для здоровья малыша? **Как предотвратить заболевание гриппом и ОРВИ?**

Каждый год с наступлением холодов в нашей стране резко возрастает статистика простудных заболеваний. У 15% от всех заболевших простудой диагностируют грипп. Половина из этого количества инфицированных – дети.

**Основные признаки ОРВИ**

ОРВИ – острое респираторное заболевание – общее название для группы вирусов, вызывающих заболевания верхних дыхательных путей.

* Наиболее подвержены этому заболеванию дети младшего возраста, поскольку в этом возрасте большинство из них начинает посещать детские сады. При неокрепшем иммунитете они довольно часто становятся жертвой ОРВИ
* Медики подсчитали, что в первый год посещения дошкольного учреждения ребенок в среднем болеет ОРВИ до 10 раз. Средний показатель для взрослого – 2-3 случая заболевания ОРВИ в год. Практически все простудные заболевания так или иначе имеют вирусный характер
* Вирусы передаются воздушно-капельным путем, через предметы общего употребления, через рукопожатия и поцелуи
* После перенесенного заболевания в большинстве случаев к данному вирусу вырабатывается пожизненный устойчивый иммунитет. Однако, разновидностей вирусов так много, что нередки повторные заболевания ОРВИ вирусами другого типа
* Медики различают 5 основных групп ОРВИ и более 300 их подвидов

**Симптомы ОРВИ**

* При заражении ОРВИ в первую очередь происходит поражение носоглотки: отечность, кашель, затруднения при глотании.
* Могут появиться рези в глазах, повышенная слезоточивость, при ротовирусах наблюдается расстройство стула.
* Для всех типов вирусов характерны общая слабость, озноб и тяжесть в голове. Температура может подниматься незначительно.
* Обычно вирус ОРВИ проходит за 4-5 дней. Вирус активно развивается первые 2-3 дня, именно в этот период наиболее остро ощущаются симптомы заболевания.
* На 3-4 день организм распознает инфекции и способы иммунного ответа, начинается активная выработка антител и постепенно болезнь сходит на нет.
* Для ротовируса характерны температура, рвота, острое расстройство стула
* При аденовирусных инфекциях наблюдается температура (но не всегда), увеличение лимфатических узлов, отеки слизистой горла и носа, может развиться конъюнктивит и  поражение печени
* Респираторно-синцитиальный вирус в первую очередь поражает бронхиолы, бронхи, иногда переходит в пневмонию
* Некоторые виды тонзиллита (ангина) носят аденовирусный характер, поражают миндалины и лимфатические узлы глоточного кольца.  Чаще всего у детей встречается герпетическая ангина, для которой характерно повышение температуры, головная и мышечная боли, реже расстройство стула
* Считается, что организм должен справиться с вирусом самостоятельно. Из лечения применяются препараты, снимающие местные симптомы: головную боль, жар, облегчают кашель и общее состояние тяжести
* Собственно против вирусов группы ОРВИ медикаментов до настоящего времени не существует, за редким исключением

**Осложнения после ОРВИ**

Наиболее частыми осложнениями после перенесенного заболевания являются бактериальные инфекции, которыми больной успел заразиться во время ослабления иммунитета вирусом ОРВИ.

**Основные признаки гриппа Что такое грипп?**

* Вирус гриппа характеризуется высочайшей скоростью размножения и исключительной агрессивностью. За сутки он способен привести к серьезным поражениям дыхательных путей и заметно ослабить иммунитет, что способствует развитию побочных заболеваний и осложнений
* Серьезное затруднение при лечении гриппа и выработке медикаментов против него является способность вируса очень быстро мутировать и приспосабливаться к изобретенным лекарствам
* Вирус поразительно жизнеспособен – вне организма на открытом воздухе он может сохраняться до 6-7 часов
* Больной, зараженный вирусом гриппа, опасен для окружающих на расстоянии нескольких метров, его способность заразить  людей при контакте сохраняется в течение 5-7 дней с начала заболевания
* Вирус может передаваться не только воздушно-капельным путем, но и через предметы общего пользования: поручни в транспорте, ручки дверей, кнопки в лифте

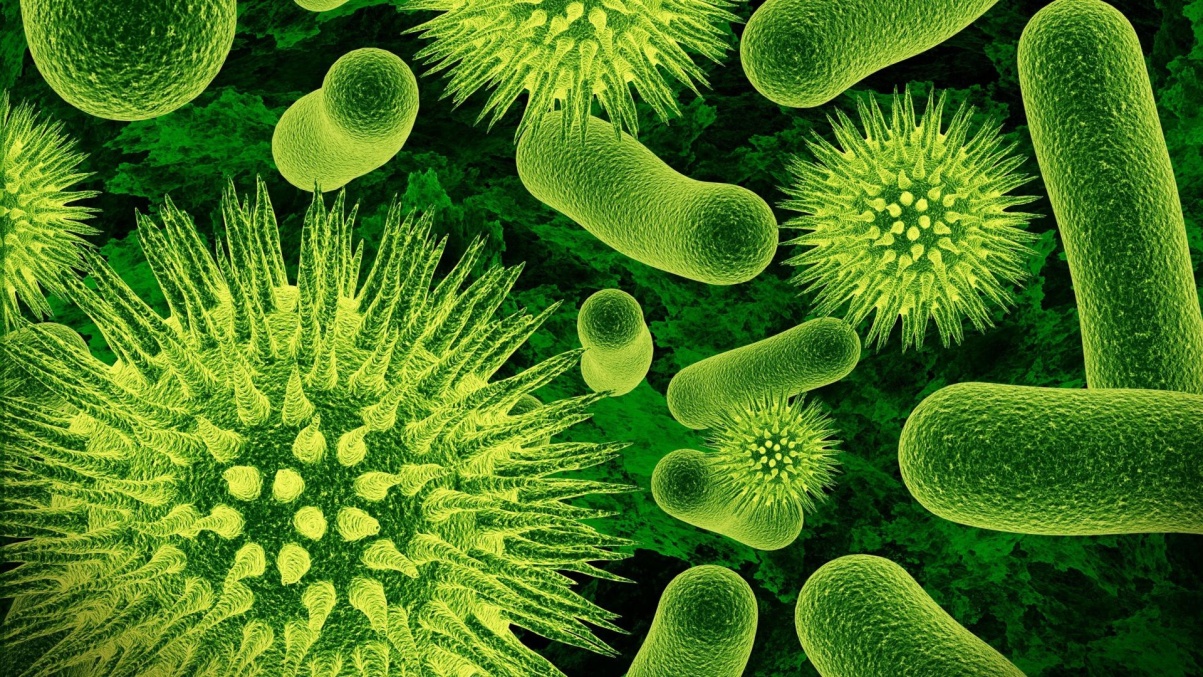
Все вышеперечисленные свойства позволяют вирусу гриппа поражать огромный процент населения ежегодно.

**Симптомы гриппа**

* Высокая температура, поднимается внезапно и быстро
* Ломота в суставах, судороги в мышцах
* Сильный сухой кашель
* Слабость, головокружение, потеря сознания

**Осложнения после гриппа**

* Поражения легких (пневмония)
* Поражение органов ЛОР и верхних дыхательных путей (гайморит, отит, ларингит)
* Поражения сердца и сосудов
* Поражения нервной системы (менингит, невралгия энцефалит)



**Как отличить грипп от ОРВИ?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ОРВИ | ГРИПП |
| Начало заболевания | Резь в глазах, слабость, вялость | Проявления острой интоксикации: головная боль, озноб, рвота, головокружение |
| Развитие болезни | Развивается 2-3 суток, симптоматика существенно не меняется. Насморк и заложенность носа, дискомфорт в горле | Стремительное развитие. За 8-12 часов от начала заболевания здоровье может ухудшиться до критического состояния |
| Температура тела | Обычно держится в районе 37,3-37,7, редко превышает 38 С. Легко снижается при приеме жаропонижающих средств | Резкий скачок температуры: за 1-2 часа она поднимается до 39-40 С. Жаропонижающие средства дают краткосрочный эффект на 1,5-2 часа. |
| Общее состояние | Слабость, вялость | Сильные мышечные боли, головная боль в области висков, повышенное потоотделение, озноб |
| Насморк, заложенность носа | Проявляется в числе первых симптомов, сопровождается чиханием, сильным отеком слизистой | Появляется редко |
| Горло | Отечность, рыхлая структура слизистой, характерный налет | Отечность, ярко выраженный красный цвет без налета |
| Кашель | Проявляется в числе первых симптомов | Появляется на 2-3 день от начала заболевания |
| Продолжительность болезни | Улучшение состояния обычно наступает на третий день, через 6-7 дней наступает полное выздоровление | Температура спадает на 5-6 день. Состояние улучшается через 10-12 дней. Окончательное выздоровление наступает через 20-30 дней |



**Профилактика гриппа у детей**

* Продолжительные прогулки на свежем воздухе укрепляют иммунитет ребенка и не позволяют вирусам задерживаться в организме. Желательно гулять в местах, где нет большого скопления людей, выхлопных газов, городской пыли: в парках, скверах, лесных массивах
* Если заболел кто-то из членов семьи, необходимо исключить любой контакт. Лучше если больной и ребенок будут постоянно находиться в разных комнатах. Больной при посещении мест общего пользования должен надевать марлевую повязку, которую необходимо менять каждые несколько часов
* Следует как можно чаще проветривать помещение
* Важно каждые несколько часов в местах общего пользования проводить влажную уборку с небольшим добавлением в воду хлорсодержащих средств («Белизна», жидкий «Комет», «Доместос»)
* Соблюдать элементарные правила гигиены: часто мыть руки с мылом, пользоваться разными полотенцами, хорошо промывать посуду. Помните, что вирус гриппа передается контактным путем
* Полезно разложить по квартире кусочки чеснока и лука.
* Раздавленный чеснок и лук можно сложить в коробочку от киндер-сюрприза, предварительно проделав в ней отверстия, и  повесить ее в виде кулона на шею малышу, чтобы он постоянно дышал их испарениями. Луковый и чесночный сок являются очень эффективными средствами против вирусов



**Профилактика ОРВИ у детей**

* Для профилактики вирусных инфекций подходят процедуры закаливания: обтирание и контрастный душ с постепенным увеличением разницы температур. Холодные обливания допустимы только для детей с серьезным стажем закаливания
* Хорошо поднимает иммунитет массаж стоп. Заставляйте малыша как можно чаще ходить босиком. Можно купить специальные массажные коврики для подошвы, по которым ребенок будет бегать
* Ежедневные прогулки в парках, скверах, садах. Частые поездки за город. По возможности ежегодный отдых на море не менее двух недель
* В холодное время года перед выходом на улицу можно закапывать в нос соляной раствор или мазать ноздри оксолиновой мазью
* Соблюдать личную гигиену, мыть руки после прогулки, регулярно проводить в квартире влажную уборку и проветривание



**Препараты для профилактика ОРВИ и гриппа**

* **Кагоцел**. Эффективен на любой стадии заболевания, а также является средством профилактики. Основное действие препарата заключается в активизации иммунитета. Хорошо снижает риск возникновения осложнений после гриппа и ОРВИ. Противопоказан детям до трех лет. Дозировка зависит от массы тела и назначается врачом
* **Интерферон**. Действует, блокируя проникновение вируса в клетки организма. Является средством профилактики насморка и заложенности носа при ОРВИ. Применяется в составе раствора для ингаляций или как капли в нос
* **Гриппферон**. Иммуномодулирующее средство противовирусного действия. Как профилактическое средство применяется при сезонном риске заболевания, при контактах с больными и переохлаждении. Выпускается в виде назальных капель
* **Арбидол**. Противовирусное средство, применяется для лечения гриппа и ОРВИ, а также при возникших осложнениях. Детям до трех лет противопоказан. Дозировка зависит от возраста ребенка и  характера профилактики, назначается врачом. Подавляет активность вируса и активирует иммунитет. Выпускается в форме таблеток
* **Анаферон**. Активирует противовирусный иммунитет, применяется при лечении и профилактике гриппа и ОРВИ. С профилактической целью препарат применяют один раз в сутки, возможно длительное применение до нескольких месяцев. Анаферон детский можно принимать младенцам начиная с 1 месяца. Выпускается в форме таблеток
* **Оциллокоцинум**. Гомеопатическое средство против гриппа и ОРВИ. В целях профилактики принимается один раз в неделю. Выпускается в форме гомеопатических гранул
* **Римантадин**. Активное средство против гриппа, блокирует попадание вируса в клетку. Плохо взаимодействует с некоторыми лекарствами (необходима консультация врача). Противопоказан детям до 7 лет. Есть ряд противопоказаний. Выпускается в форме таблеток
* **Агри**. Применяется для лечения и профилактики гриппа и ОРВИ. Гомеопатическое средство, выпускается в форме гранул. Повышает сопротивляемость организма к вирусам, облегчает симптомы при заболевании
* **Тамифлю**. Препарат, принимаемый для лечения и профилактики гриппа и ОРВИ. Тормозит развитие вируса в организме, воздействия на механизм его размножения. Значительно снижает продолжительность болезни, если ребенок уже инфицирован. Разрешен к применению с рождения. Выпускатеся в форме суспензии, порошка, капсул
* **Реленза**. Применяется против гриппа. Действует на слизистую, уменьшает воспроизведение вируса. Выпускается в виде порошка для ингаляций **Профилактика простуды народными средствами**
* При переохлаждении ног помогают предотвратить простуду горячие ванны для ног с добавлением горчичного порошка. После ванны следует вытереть ноги насухо и надеть теплые носки
* Для профилактики в сезон простуды можно принимать смесь из меда, лимона и сухофруктов. Смесь принимается раз в день натощак по утрам, детям до 6 лет одна чайная ложка, детям 7-15 лет одна десертная ложка
* Хорошо укрепляет иммунитет ежедневное употребление отваров, компотов из любых ягод, сухофруктов и свежих фруктов. Можно сделать морс из любого ягодного варенья
* Поднять иммунитет можно с помощью травяных чаев. Подойдут настои из ромашки, эвкалипта, чабреца, душицы, листьев смородины и других
* Можно делать ингаляции с любыми эфирными маслами, купленными в аптеке (лучше применять не одно масло, а смешать несколько разных). Также будет полезной аромалампа в комнате малыша с эфирными маслами. Важно быть очень осторожными при дозировке и ни в коем случае не оставлять масла или лампу в доступном для ребенка месте, так как эфирные масла при попадании в организм вызывают тяжелые поражения внутренних органов