

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ У ДЕТЕЙ

Каждую осень и зиму мы вынуждены давать отпор острым респираторным вирусным инфекциям (ОРВИ).

Начиная разговор об ОРВИ, напомним, что возбудителями респираторных вирусных инфекций могут быть более двухсот различных вирусов. Входными воротами для возбудителей ОРВИ служат слизистые оболочки дыхательных путей (нос, глотка, гортань, трахея, бронхи). Проникновение вирусов в клетки эпителия приводит к развитию местной воспалительной реакции.

Типичные для острой респираторной вирусной инфекции симптомы – это повышение температуры тела, слабость, вялость, головная боль, миалгии (общетоксические реакции), а также ринит, заложенность носа, боль в горле, гиперемия ротоглотки, кашель (местные реакции). От момента заражения, проникновения вируса в верхние дыхательные пути до появления первых признаков заболевания проходит в среднем от нескольких часов до нескольких дней. Наиболее длительный инкубационный период наблюдается при аденовирусной инфекции – от одного до десяти дней, при гриппе он составляет от двух до шести дней, а при риновирусной инфекции – от одного до пяти дней.

Самолечением при ОРВИ заниматься не стоит – при первых признаках ОРВИ у ребенка необходимо вызвать врача или обратиться на прием при нормальной температуре тела.

Маленькие дети, начиная с грудного возраста, весьма восприимчивы к респираторным вирусам. Особенно часто болеют дети, посещающие детский сад и школу. У детей раннего возраста ОРВИ протекает достаточно тяжело и нередко высок риск развития осложнений в виде отита, гайморита, бронхита, пневмонии. Родители должны знать признаки, позволяющие заподозрить пневмонию у ребенка. Температура выше 38 градусов более трех дней, хрипящее или учащенное дыхание, втяжение податливых мест грудной клетки при вдохе, посинение губ и кожи, полный отказ от еды, беспокойство или сонливость – признаки, требующие повторного вызова врача.

Лечение детей с ОРВИ в большинстве случаев проводится амбулаторно. Длительность и интенсивность терапии определяются возрастом больного, клинической формой заболевания, тяжестью его течения, а также наличием осложнений и сопутствующих заболеваний.

Показаниями к госпитализации являются: тяжелое и осложненное течение ОРВИ, ранний возраст детей, острый стеноз гортани, сопутствующая хроническая бронхолегочная, почечная и сердечно-сосудистая патология.

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕНИЯ ГРИППА И ОРВИ

1. Необходимо повторить, что самолечение при гриппе и ОРВИ недопустимо, особенно для детей раннего возраста. Предугадать течение заболевания невозможно, а осложнения могут быть самыми различными. Только врач может правильно оценить состояние больного. Поэтому необходимо сразу вызвать врача. Какие медикаменты нужны ребенку – решает врач в зависимости от состояния организма.
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 21-23°C, частое проветривание облегчает дыхание, уменьшает насморк.
3. Не спешите снижать температуру, если она не превышает 38 градусов, так как это своеобразная защитная реакция организма от вирусов и 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. Больной должен быть изолирован сроком на 7 дней, в домашних условиях – в отдельной комнате.
7. Предметы обихода, посуду, а также полы протирать дезинфицирующими средствами, обслуживание больного проводить в марлевой повязке.

ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ

Чтобы снизить риск заболевания, необходимо, чтобы вы и ваш ребенок пользовались простыми правилами:

- соблюдать режим учебы и отдыха, не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе, спать достаточное время и полноценно питаться;
- делать утреннюю гимнастику и обтирание прохладной водой, заниматься физкультурой;
- при заболевании родственников по возможности изолировать их в отдельную комнату;
- тщательно мыть руки перед едой, по возвращении с улицы, а также 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 двух-трех раз в сутки.
- вакцинопрофилактика с помощью современных инактивированных вакцин является эффективной мерой в борьбе с ОВРИ.

Будьте здоровы!