*Заболеть гриппом ребёнок может в любом возрасте. И страшен не столько сам грипп, сколько осложнения после него. Чаще всего они касаются заболеваний лёгких и сердца. Грипп – заболевание вирусной природы. При нём поражаются не только дыхательные пути, но также страдают такие системы, как нервная и кровообращения.*

***Как передаётся вирус.***

Основной способ распространения у гриппа – воздушно – капельный. Го поскольку вирусы гриппа обладают достаточной живучестью во внешней среде, то заразиться можно не только воздушно - капельным путём, но и при контакте с заболевшим человеком, а также через предметы, которыми он пользовался.

Очень высока вероятность заражения гриппом и от человека, у которого он только начинается, - за день до того, как первые признаки заболевания появятся, и спустя день после их появления. К 5-7 дню болезни концентрация вируса в выдыхаемом воздухе резко снижается, и больной становится практически неопасным для окружающих.

Размножение вирусов протекает с исключительно высокой скоростью. Такая реактивность объясняется и короткий инкубационный период – 1-2 суток.

***О профилактике.***

Предупредить заболевание помогут меры профилактики. Самой эффективной среди них признана вакцинация. Наиболее благоприятное время для иммунизации – октябрь-декабрь. Современные вакцины не только высокоэффективны, они безопасны, практически не дают побочных реакций и предназначены для профилактики гриппа у детей, начиная с 6 месяцев. Отсутствие в них живого вируса позволяет избежать заражения гриппом вследствии иммунизации.

Помимо вакцинации, повысить защитные силы организма помогут средства так называемой неспецифической профилактики. К ним относятся индукторы интерферона (Циклоферон, Арбидол, Амиксин), гомеопатические препараты (Афлубин, Инфлюцид, Сандра), поливитамины и другие. Оптимальным считается сочетание средств специфической защиты (вакцины) и неспецифической (лекарственные препараты).

***Как протекает болезнь***.

Кажется, ещё пять минут назад ребёнок был бодр и весел, и вдруг он теряет интерес ко всему: к друзьям, к игре, к еде. Становятся вялым, капризным, плаксивым, раздражительным или сонным. Малыш жалуется на плохое самочувствие, на общую слабость. Лёгкое познабливание быстро перестает в озноб. Ребёнок чувствует разбитость во всём теле, у него возникает боль в мышцах, головная боль. Температура повышается до 38-40 С и держится в течении нескольких дней. Симптомы так же нарастают быстро. Появляется насморк, потом сухой кашель. Малыша начинает беспокоить боль в горле, причём при глотании она усиливается.

Голос становится хриплым или осиплым, нос закладывает, появляются обильные выделения из носа. Глаза начинают слезиться, может даже начаться светобоязнь. Весьма характерный признак для гриппа – боль в глазных яблоках даже при лёгком нажатии на них.

Если грипп протекает без осложнений, лихорадочный период продолжается 2-4 дня и болезнь заканчивается в течение 5-10 дней. Возможны повторные подъёмы температуры. После перенесённого гриппа в течение 2-3 недель у малыша могут сохраняться утомляемость, слабость, головная боль, раздражительность, бессонница.

***Лечение – свет.***

Заболевающего ребёнка надо поместить в отдельную комнату или занавеской отгородить для него уголок. Помещение следует часто проветривать.

Всем родственникам, принимающим участие в уходе за больным малышом, следует надевать маску, или одноразовые маски, которые сейчас подаются в аптеке.

Больному ребёнку необходим постельный режим – особенно во время лихорадочного периода. Если температура тела нормальная, используется тепло: прикладывание грелки к ногам, дают пить много горячего.

Большое значение имеет полноценное питание. Важно, чтобы в рационе больного присутствовали витамины А, С, Е (морковь, желток куриного яйца, ярко окрашенные плоды, все цитрусовые, яблоки, растительные масла, орехи, семечки). Они способны подавлять как вирусную, так микробную инфекцию.

Врач также может назначить крохе антибиотики; они необходимы не для того, чтобы бороться с вирусом (на вирусы антибиотики не действуют), а для того, чтобы не допустить осложнений. Заболевший ребёнок должен пользоваться отдельной посудой, которая после использования ошпаривают крутым кипятком. Эффективно лечение противовирусными препаратами, назначенными врачом. По показаниям педиатр рекомендует обезболивающие, жаропонижающие, противовоспалительные.

Важный момент в лечении – восстановление функции носа. При насморке назначают те или иные сосудосуживающие препараты, лечебные мази специального состава. Кроме того, важно не реже 5-7 раз в день полоскать горло растворами аскорбиновой кислоты, поваренной соли, настоем ромашки, зверобоя, шалфея, календулы.

***Малина вместо аспирина.***

Болеющему ребёнку очень хорошо давать ягоды МАЛИНЫ и ЕЖЕВИКИ, свежие или сушёные в виде настоя. В них содержится большое количество салициловой кислоты, которая действует как антимикробное, противовоспалительное, жаропонижающее, обезболивающие и потогонное средство.

Много аскорбиновой кислоты содержится в ЧЁРНОЙ СМОРОДИНЕ. Конечно, при гриппе лучше использовать свежие плоды, однако хороши и сушённые, и сок из плодов, и варенье, и желе. Ещё врачи рекомендуют принимать внутрь тёплый отвар молодых побегов и листьев чёрной смородины.

Если у ребёнка нет аллергии, рекомендуется в день съедать по стакану ВИНОГРАДА. Содержащиеся в винограде глюкоза и фруктоза относится к легкоусвояемым сахарам, и поэтому являют собой прекрасный источник энергии для ослабленного организма. «Лёгкая» энергия помогает успешно бороться с болезнью и избежать осложнений.

Прекрасным средством против любого вирусного заболевания является ЧЕСНОК. В нём содержатся особые вещества – фитонциды. Вирусы, не проявляющие чувствительности к антибиотикам, против них не могут устоять. А потому почистите чеснок, измельчите его до кашицеобразного состояния и давайте малышу им дышать – можно и носом, и широко раскрытым носом. Также можно добавлять чеснок при приготовлении блюд.

И напоследок ещё об одном эффективном средстве против гриппа – плодах ШИПОВНИКА. Благодаря обилию аскорбиновой кислоты растение обладает высоким целебным действием на организм при многих заболеваниях.

В заключении хотелось бы напомнить, что самое эффективное лечение – это профилактика. Не поленитесь и заваривайте малышу чай с малиной. Будьте здоровы!

***ПРОФИЛАКТИКА – ЛУЧШАЯ ТАКТИКА***