**Как уберечь ребёнка от гриппа**

Время сезонных простуд, гриппа и ОРВИ не заставило себя ждать. То и дело слышишь: один знакомый слёг с температурой, другой ушел на больничный. Если за себя, как обычно, не очень волнуешься, уповая на «авось», то за ребёнка всегда страшно. Ведь нет ничего хуже потухших глаз малыша, который не хочет ни играть, ни смеяться.

Опасаться действительно стоит. Ведь если у взрослого более-менее устойчивый иммунитет, то неокрепшему организму ребёнка еще трудно противостоять болезням, в том числе острым респираторным заболеваниям, среди которых грипп - наиболее опасный по симптомам и по последствиям.

Высокая температура, озноб, головная боль, ломота в мышцах и суставах, а также возникающие в тяжелых случаях светобоязнь, головокружение, помутнение сознания и даже бред – признаки гриппа. Симптомы заболевания разворачиваются очень быстро, зачастую молниеносно. Температура до 39-40 градусов может подскочить всего за несколько часов. Ко второму дню болезни появляется небольшая заложенность носа и возникает сухой кашель. Покраснение слизистой оболочки глаз – тоже довольно частый симптом.

Возбудителями гриппа являются вирусы трёх типов: А, В, С. Они весьма изменчивы, и каждый год обычно появляются их новые разновидности вызывающие эпидемии. Взрослые, за свою жизнь не раз болевшие гриппом, менее восприимчивы и к новым разновидностям. Однако дети становятся настоящей мишенью для заболевания. Поэтому в детских садах и школах, где, ко всему прочему, ученики тесно контактируют друг с другом, достаточно заболеть одному ребенку, чтобы болезнь сразила большинство детей.

Грипп опасен серьёзными осложнениями. Синусит, отит, острый бронхит, хронический тонзиллит, пневмония – наиболее частые последствия гриппа. В свою очередь, острый отит может привести к менингиту, абсцессу головного мозга, а синуситы способны развиться в воспаление глазницы и внутричерепные осложнения.

К методам неспецифической профилактики относятся:

* полноценное питание;
* соблюдение режима дня;
* закаливание;
* занятия физкультурой и спортом;
* витаминотерапия.

Полноценное питание

Питание детей должно быть полноценным по своему составу, соответствовать возрасту ребенка, содержать необходимые микроэлементы и витамины. В рацион питания детей следует включать обязательно кисломолочные продукты, которые способствуют нормализации микрофлоры кишечника, ведь дисбактериоз является фактором, нарушающим нормальную работу иммунной системы.

Закаливание

Повысить устойчивость детского организма к инфекции можно с помощью закаливания – использования воздействия факторов природы (солнца, воздуха и воды). Эффективным закаливание будет при соблюдении ряда правил: закаливающие процедуры должны проводиться регулярно в любое время года; время закаливания следует постепенно увеличивать; закаливающие процедуры следует проводить с учетом индивидуальных и возрастных особенностей ребенка; продолжительность процедуры не должна быть более 20 мин.; закаливающие процедуры должны вызывать у детей положительные эмоции. К закаливающим процедурам относятся: воздушные ванны; солнечные ванны; водные процедуры (начинать следует с обтирания, а затем постепенно переходить к обливанию и купанию).

Воздушные ванны начинают проводить ребенку с первых дней жизни, оставляя его без одежды на несколько минут при каждом переодевании и постепенно увеличивая время процедуры.  Воздушные процедуры – самый легкий вид закаливания.  Основой закаливания при этом является свежий воздух, он повышает и иммунитет, и аппетит, стимулирует обменные процессы и улучшает сон. Прогулки ребенка на свежем воздухе должны длиться до 3-4 ч. ежедневно.

Вода является более сильным раздражителем для организма, чем воздух. Воздействие воды при температуре 26˚ С равно действию воздуха при температуре 5˚ С. Лучше всего начинать закаливание водой летом. Водные процедуры следует начинать с подошвенной области ножек малыша в виде топтания в тазу с водой, охлажденной до 35˚ С. Длительность процедуры увеличивают, начиная  с 20 секунд, и прибавляя по 20 секунд ежедневно. Затем  постепенно можно переходить на обливание стоп, потом конечностей в целом и туловища.  При переходе на обливание температуру воды снижают постепенно на 1˚С в 3 дня. Возможность проведения контрастного обливания следует обсудить с педиатром. При контрастном обливании процедуру заканчивают холодной водой, а у ослабленных деток – горячей. После перенесенной болезни закаливающие процедуры возобновляют через 1-4 недели (в зависимости от степени тяжести заболевания), но доза раздражающего действия должна быть уменьшена до начальной.

Летом очень полезным для детей будет хождение босиком по траве, песку.  Разумеется, закаливание не дает гарантии, что ребенок не заболеет ОРВИ или гриппом. Но, если он и заболеет, то болезнь будет протекать в легкой форме.

В настоящее время эффективным и самым безопасным методом профилактики ОРЗ и ОРВИ является особый вид закаливания верхних дыхательных путей – криозакаливание. Процедура заключается в орошении глотки и носа парами жидкого азота. Врач через тоненькую трубочку подает несколько раз холодный пар (его температура -195˚С). Процедура бескровная, безболезненная, не повреждающая окружающие ткани. Криозакаливание повышает сопротивляемость слизистых болезнетворным микроорганизмам, активизирует местный иммунитет.  Эту процедуру рекомендуют проводить даже маленьким детям,  иммунная система которых еще не полностью сформирована. Дети после этой процедуры практически не болеют, а если изредка и заболевают, то в легкой форме.  Обычно в первый год криозакаливание проводят 1 раз в квартал, а в дальнейшем – весной и осенью (то есть 2 раза в год). Болезненным и ослабленным детям проводят вначале 3 процедуры ежемесячно, а затем 1 раз в полгода. Витаминотерапия Для профилактики вирусных инфекций нужны витамины. В зимне-весенний период недостаток витаминов в продуктах питания восполняется приемом витаминных комплексов.

 Особое значение для повышения устойчивости к простудным заболеваниям имеет аскорбиновая кислота. По рекомендации ВОЗ суточная допустимая доза витамина С равна 2,5 мг/кг веса ребенка. Аскорбиновая кислота содержится в свежих фруктах и овощах, их следует включать в рацион детей.   Природные источники витамина С: картофель, помидоры, сладкий перец, сырая и квашеная капуста, зеленый горошек, шиповник, цитрусовые, черная смородина, рябина, яблоки, клубника, дыня. Экзотические фрукты также богаты витамином С (киви, гуава, папайя, лайм, манго и др.).   Но специалисты  рекомендуют давать детям продукты, привычные и характерные для местности, в которой проживает семья. Из продуктов животного происхождения витамин С содержится только в печени.

В настоящее время нашли широкое применение витаминно-минеральные комплексы. Родителям следует помнить, что поливитаминные препараты детям следует давать только в формах,  выпускаемых для детей, ибо гипервитаминозы представляют не меньшую опасность, чем гиповитаминозы.

**Специфическая профилактика**

При попадании вируса в организм только состояние иммунной системы определяет, сможет ли малыш не заболеть. Повысить устойчивость организма к попавшим в него вирусам можно и нужно. Этого можно добиться несколькими путями: активация местного иммунитета; формирование специфического иммунитета путем вакцинации; использование иммуномодуляторов.

Повышение местного иммунитета

Наиболее эффективным и важным является нормальный местный иммунитет, то есть самозащита слизистых оболочек дыхательных путей с помощью специальных веществ (иммуноглобулинов, лизоцима и др.). Она возможна только в случае, если слизистые не пересыхают, и сохранен нормальный состав слюны, выделений из носа и мокроты. Чтобы местный иммунитет «работал», необходимо: обеспечить поддержание оптимальной температуры и влажности в помещении; одевать ребенка на прогулку в соответствии с погодными условиями, не допуская перегревания; обеспечить наличие напитков ребенку после активных игр или занятий спортом, чтобы исключить пересыхание во рту; исключить «перекусы» в промежутках между приемами пищи; ограничить применение средств бытовой химии в жилых помещениях, пользуясь при уборке преимущественно водой; при отсутствии увлажнителей воздуха следует увлажнять слизистые оболочки зева и носа солевыми растворами.

Вакцинация

К сожалению, прививок от ОРВИ в целом нет, так как вакцина может защитить от одного какого-либо возбудителя, а при ОРВИ их сотни.  Зато существует и много лет успешно применяется вакцинация против гриппа. Вирус гриппа очень изменчив, поэтому вакцинацию следует проводить ежегодно. Даже если привитый ребенок и заболеет, то болезнь будет протекать в легкой форме и с минимальным риском осложнений. Особенно важно вакцинировать детей, имеющих какое-либо хроническое заболевание (органов дыхания, сердечнососудистой системы, мочевыделительной системы, сахарный диабет и др.), так как грипп может привести к обострению этих заболеваний и развитию смертельно опасных осложнений.  А чтобы уменьшить риск заражения для таких деток, стоит подумать и о вакцинации всех членов семьи.

 Применение иммуномодуляторов

К иммунотропным средствам относятся лекарства, воздействующие на иммунитет.  Единого названия эта группа препаратов не имеет: их называют и иммунокорректорами, и иммуностимуляторами, и иммуномодуляторами. Иммуномодулирующие медикаментозные препараты должны назначаться только по строгим показаниям после иммунологического обследования.  Часто болеющий ребенок в раннем детском возрасте – это еще не показатель «слабого» иммунитета или иммунодефицита.  Это свидетельство лишь частой встречи ребенка с источником заражения и приобретения организмом иммунологического опыта. Без предшествующего иммунологического обследования врач может назначить лишь препараты, называемые растительными адаптогенами. При отсутствии аллергии у ребенка можно использовать и продукты пчеловодства (мед, маточное молочко, прополис). Эффективный метод профилактики ОРВИ, стимулирующий иммунную систему, — обучение ребят (старшего возраста)

**Резюме для родителей**

Профилактика ОРВИ и гриппа у ребенка – задача не из легких, потому что не существует ни волшебной таблетки, ни прививки, которая уберегла бы малыша от любого из этих часто встречающихся заболеваний.  Но неразрешимых  проблем в этом вопросе тоже нет. Просто профилактические меры требуют от родителей и времени, и терпения, и элементарных знаний об этих методах. Правильно и вовремя принятые меры защитят ребенка от вирусных инфекций. Об этой защите надо побеспокоиться еще летом, в отсутствие эпидемий, когда ничто не угрожает ребенку. Следует лишь помнить, что мелочей в этих профилактических мероприятиях нет: важно и проветривание помещения, и разные виды закаливания, и вакцинация.

**Интересно:**

1. Первое упоминание  о гриппе можно найти у Гиппократа. Об эпидемиях гриппа упоминают в средневековой литературе, связывая их периодичность с влиянием Луны и других планет.

2. Высокая температура  тела способствует гибели вируса гриппа (температура до 38,5 градусов Цельсия не следует снижать при помощи лекарств)

3. Отсутствие улучшения самочувствия ребенка после падения температуры должно служить поводом для беспокойства

4. Когда ребенок беспокоится, кричит и у него краснеет лицо, это менее опасно, чем его бледность и молчание

5. Промывание солевым раствором помогает избавиться от заложенности носа и удалить вирусы и бактерии с поверхности слизистой оболочки.

