

Консультация для родителей на тему: «Грипп и ОРВИ. Осложнения. Вакцинация, как их профилактика»

Подготовила: старшая медсестра Любимова Е.С.

Как будет протекать болезнь у ребенка, предугадать никогда нельзя. Поэтому лучше принять меры профилактики гриппа у детей, чтобы постараться и вовсе обезопасить его от заражения.



Желание любого родителя — уберечь своего ребенка от всех существующих в мире невзгод и болезней. Профилактика гриппа у детей — это важное и обязательное сезонное мероприятие, с помощью которого вы сможете защитить здоровье ваших детей от опасного вируса.

Неспецифические меры профилактики гриппа у детей:

1. Основной неспецифической мерой по профилактике гриппа у детей является личная гигиена. Некоторым из них следует обучать этим правилам ребенка с младшего возраста — например, часто мыть руки, особенно перед едой. Напоминайте ребенку, чтобы он не прикасался руками к лицу в публичных местах — на поручнях, столах и других предметах может оставаться слюна больного человека. Ребенку достаточно схватиться за поручень в автобусе, а затем положить палец в рот — как микробам уже «открыт доступ» в его организм.
2. Часто родители боятся «запустить» ребенка, поэтому весь отопительный сезон форточки и окна в доме закрыты и заклеены и помещения не проветриваются. Сухой и теплый воздух прекрасно способствует распространению вируса. Лучше одевать ребенка потеплее, но проветривать комнату, в которой он находится, хотя бы пару раз в день.
3. Если в доме появляется больной человек, его следует изолировать от ребенка, надеть маску, выделить отдельный комплекс посуды.
4. Лучшая профилактика гриппа у детей — это здоровый образ жизни. Регулярный сон, прогулки на свежем воздухе, сбалансированное питание, отсутствие стрессов — все это укрепляет сопротивляемость малыша болезням.

Специфическая профилактика гриппа у детей.



1. Вакцинация: прививка от гриппа снижает вероятность заболевания среди детей на 60-90 процентов. Проводить вакцинацию можно от полугода.
2. Иммуномодуляторы: различные иммуно- и биостимуляторы влияют на иммунную систему и усиливают ее защитные свойства. Существует ряд мнений, что активное использование иммуномодулирующих средств может ослабить естественный иммунитет организма. В то же время в качестве поддерживающей терапии рекомендуется

применение препаратов на основа эхинацеи, лимонника китайского, леутерококка, радиолы розовой и др. Вопреки распространенному мифу, витамин С не играет никакой роли в профилактике гриппа.

3. Фитонциды. От гриппа может защитить природная дезинфекция — такими свойствами обладают некоторых растения (в основном, хвойные — например, эфирные масла можжевельника, пихты, эвкалипта), а также продукты, содержащие фитонциды (чеснок, лук).

Профилактика гриппа у детей не требует каких-либо тяжелых или очень затратных мероприятий, так как, по сути, включает в себя вакцинацию, соблюдение правил общей гигиены и здоровый образ жизни. А окупается она самым важным, что только может быть — здоровьем ваших детей.

Заболееваемость гриппом и ОРВИ среди детей ежегодно

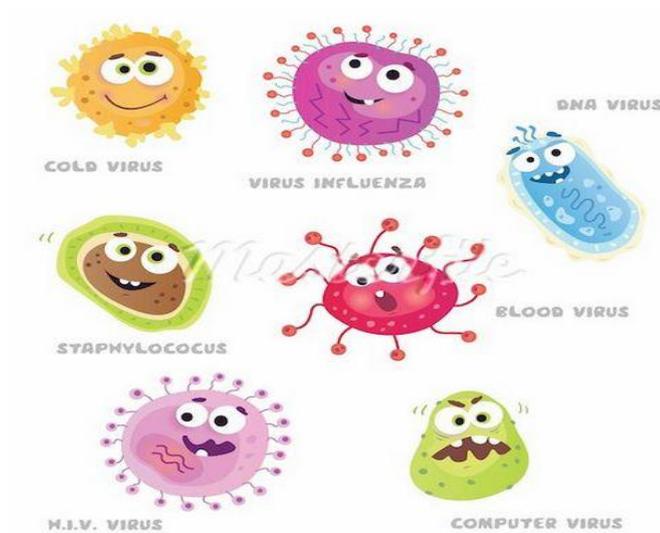
в 4-5 раз выше, чем среди взрослых. Это объясняется возрастным несовершенством иммунных и анатомо-физиологических механизмов, обеспечивающих защиту детского организма. Пока они не сформированы, ребенок чутко реагирует на вирусы и инфекции. По наблюдениям врачей, дети болеют ОРВИ и гриппом от 6 до 10 раз в год. При этом, у детей от рождения до 5 лет ОРВИ и грипп протекают наиболее тяжело, с риском возникновения осложнений.

Наиболее велик риск заражения простудными заболеваниями у детей, посещающих дошкольные учреждения и школы: в больших коллективах инфекции распространяются очень быстро. Переносчиками ОРВИ и гриппа могут стать и члены семьи. К профилактике гриппа у детей надо подходить очень серьезно.

Профилактика гриппа: как защитить ребенка от вирусов?

Во избежание инфицирования внутри семьи, всем ее членам рекомендуется проводить как специфическую (вакцинация), так и неспецифическую профилактику гриппа и ОРВИ.

- Вакцинация. Раз в год, осенью, всей семье рекомендуется сделать прививку против гриппа. При выборе вакцины врачи будут учитывать возраст прививаемых и противопоказания к применению. Для вакцинации людей с аллергическими реакциями или наличием хронических заболеваний используются специальные методики. Эффективность вакцинации у детей составляет 70-100%.
- Профилактика при помощи лекарственных препаратов. Вакцинация не решает проблемы предупреждения всего разнообразия респираторных вирусных инфекций. Ее можно дополнить и средствами неспецифической профилактики - принимать по профилактической схеме лекарства от простуды и гриппа. Главное требование к таким препаратам - хорошая переносимость и минимальное количество противопоказаний.



· Витаминная профилактика гриппа и у детей, и у взрослых повышает устойчивость организма к инфицированию респираторными вирусами. Детям и взрослым рекомендовано принимать курсы поливитаминов не реже 2 раз в год (например, весной и осенью). Приобретая витаминно-минеральные комплексы убедитесь, что они не вызывают аллергических реакций и рекомендованы НИИ питания РАМН.

Противостоять неблагоприятным воздействиям окружающей среды, в том числе и вирусам, помогает соблюдение правил гигиены и активный, рационально организованный образ жизни, а именно:

- Поддержание гигиены кожи и слизистых верхних дыхательных путей (полоскание горла, промывание носа, частое мытье рук с мылом и регулярные водные процедуры)
- Соблюдение гигиены жилища (регулярные проветривания, поддержание температуры в пределах 20-24С и влажности 30-35%)
- Полноценное сбалансированное питание, включающее достаточно овощей и фруктов, а также продуктов, обогащенных бифидобактериями
- Систематическая физическая активность на воздухе или в проветренном помещении
- Оптимальный режим труда и отдыха

Если ребенок заболел:

Не надейтесь на собственные силы - это опасно для здоровья и жизни ребенка. Вызывайте врача - только он может *поставить верный диагноз и назначить эффективный курс лечения.*

Вакцинация - наиболее эффективная мера борьбы с гриппом.

Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путем выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Противогриппозные вакцины безопасны и обладают высокой эффективностью с точки зрения профилактики гриппа и развития осложнений. Вакцинация снижает частоту заболеваемости гриппом в среднем в 2 раза, у привитых в случае их заболевания оно протекает легче и не приводит к развитию осложнений. Вакцины нового поколения разрешено применять как у взрослых, так и у детей. Вакцины подтвердили свою высокую результативность и отличную переносимость. Это особенно важно для детей с хроническими заболеваниями органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, патологией центральной нервной системы. Прививку против гриппа лучше проводить осенью перед началом гриппозного сезона, чтобы у человека выработался иммунитет. В среднем для обеспечения надежной защиты от гриппа требуется 2-3 недели, а ослабленным людям - 1 – 1,5 месяца. Прививка, сделанная в прошлом году, не защитит от гриппа, так как приобретенный иммунитет не продолжителен. В настоящее время в России зарегистрированы и разрешены к применению различные препараты живых и инактивированных гриппозных вакцин.

Общие принципы лечения гриппа и ОРВИ.

Необходимо отметить, что самолечение при гриппе недопустимо, особенно для детей и лиц пожилого возраста. Предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными. Только врач может правильно оценить состояние больного. Поэтому необходимо сразу вызвать врача. Лекарственные препараты должен назначить врач. Какие медикаменты нужны ребенку - решает врач в зависимости от состояния организма. Выбор и назначение лекарств зависят также от признаков и тяжести заболевания. 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 20-21°C, а во время сна - ниже; частое проветривание облегчает дыхание, уменьшает насморк. Не спешите снижать температуру, если она не превышает 38°C, так как это своеобразная защитная реакция организма от микробов. Питание не требует особой коррекции. Если ребенок не ест, не надо настаивать – при улучшении состояния аппетит восстановится. 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. Повторный вызов врача необходим в следующих ситуациях: сохранение температуры выше 38°C в течение двух-трех дней после начала лечения, усиление беспокойства или чрезмерной сонливости, появление рвоты и нарушения сознания, появление признаков стеноза гортани или пневмонии. Больной должен быть изолирован сроком на 7 дней, в домашних условиях – в отдельной комнате. Предметы обихода, посуду, а также полы протирать дезинфицирующими средствами, обслуживание больного проводить в марлевой повязке в 4-6 слоев.