

## профилактика ОРВИ

### **Острые респираторные заболевания: Причины, клинические проявления, лечение, профилактика .**

Острые респираторные заболевания, или ОРЗ, как принято сокращенно их называть – самые частые заболевание детского возраста. Иногда дети чрезвычайно подвержены этим заболеваниям, они могут возникать несколько раз в год или даже в месяц, отрывая ребенка от коллектива, а родителей от работы. ОРЗ – инфекционно-воспалительные болезни, протекающие с преимущественным поражением слизистых оболочек верхних дыхательных путей, то есть носа, носоглотки, гортани, придаточных пазух носа. Вирусная инфекция передается от больного здоровому воздушно-капельным путем во время разговора, кашля, чихания, очень близкого контакта. Инфекция внедряется в слизистую оболочку дыхательных путей, что вызывает ее поражение и развитие инфекционно-воспалительного процесса. Причины заболевания. Вызывают ОРЗ разнообразные вирусы, которые широко распространены в окружающей среде и могут вызвать как единичные случаи заболевания, так и эпидемии.

**Наиболее опасный для детей вирус гриппа, парагриппа, аденовирусы, респираторно-синцитиальные вирусы и т.д. Предрасполагающие факторы ОРЗ:**

1. Неблагоприятные факторы внешней среды (загрязнение атмосферы, курение родителей и т.д.)
2. Скученность детского населения – фактор, способствующий быстрой передаче возбудителей от одного ребенка другому

3. Нарушение носового дыхания – увеличение аденовирусов, искривление носовой перегородки
4. Хронические или рецидивирующие носоглоточные инфекции
5. Аллергическая предрасположенность ребенка.

### **Симптомы ОРЗ:**

1. Внезапное начало (на фоне общего здоровья)
2. Повышение температуры
3. Интоксикация («ломота» в суставах, общая разбитость, вялость, сонливость) .

Признаки поражения верхних дыхательных путей (насморк, першение в горле, кашель) Повышенная температура тела. Это наиболее частый признак. О повышении температуры тела можно говорить при наличии ее выше 37 градусов. Обычно температура тела сохраняется в течение 3-5 дней и не представляет большой опасности для ребенка. Однако повышение температуры выше 38 градусов представляет опасность и требует назначения ребенку жаропонижающих средств. Интоксикация. Дети жалуются на головную боль, головокружения, боль в глаз, боль в мышцах или суставах. Ребенка могут беспокоить тошнота, рвота, послабление стула. При тяжелых формах ОРЗ возможно появление на фоне повышения температуры похолодание конечностей, бледность и «мраморность» кожных покровов.

Поражение верхних дыхательных путей Ринит : появление зуда в носу, чихание, затруднение носового дыхания, слизистое отделяемое из носа, которое со временем может перейти в гнойное. При поражении придаточных пазух носа (гайморит, синусит, фронтит) ребенок жалуется на головную боль, заложенность носа, длительный насморк. Фарингит (поражение глотки). Сухость, першение, покалывание при глотании. Эти симптомы сопровождаются сухим покашливанием.

Ларингит (воспалительное повреждение гортани). Осиплость голоса, грубый, лающий кашель. Иногда воспалительный процесс переходит ниже, на трахею. В таком случае состояние носит название ларинготрахеит.

## **Лечение ОРЗ у ребенка.**

При появлении признаков заболевания, ребенка следует изолировать, поскольку существует опасность заражения других детей. Следует создать ребенку доброжелательную, спокойную обстановку дома. Если болезнь протекает с высокой лихорадкой и выраженной интоксикацией, необходим постельный режим, до нормализации температуры.

Воздух должен быть теплым, и хорошо увлажнен, поскольку с дыханием ребенок теряет влагу, и секреты дыхательных путей часто становятся вязкими, клейкими, плохо удаляемыми из дыхательных путей. Диета во время болезни не отличается от возрастной. Не следует насильно кормить ребенка, так как это может спровоцировать рвоту. Кормить следует чаще, небольшими порциями. Если температура высокая и симптомы интоксикации выражены, то с целью снижения интоксикации необходимо давать ребенку пить больше обычного, часто, небольшими порциями, равномерно в течение суток. Лучше поить ребенка слабощелочной минеральной водой, но можно и слегка подкисленными жидкостями: чай с лимоном, клюквенный или брусничный морс. Подкисленные жидкости хорошо снимают чувство тошноты. Медикаментозное лечение должен назначить врач, учитывая причину, клинику, возраст ребенка.

**Лекарственные препараты при ОРЗ можно разделить на 2 группы:**

1. Препараты, направленные на ликвидацию возбудителей болезни.
  2. Препараты, снимающие симптомы болезни.
- Поскольку ОРЗ чаще всего вызываются вирусами, то прежде всего необходимо раннее применение противовирусных препаратов (в течение первых 12 часов от появления первых симптомов). По прошествии этого срока эффективность противовирусных препаратов резко снижается. Противовирусным эффектом обладают следующие препараты:
1. Ремантадин
  2. Арбидол
  3. Афлубин
  4. Кипферон
  5. Анаферон
  6. Виферон

**Как предупредить ОРЗ. На сегодняшний день существует 2 вида профилактики инфекционных заболеваний (а том числе и гриппа):**

1. Специфическая (вакцинопрофилактическая)
  2. Неспецифическая (лук, чеснок, фитонциды и т.д.)
- Используемые вакцины: 1. Гриппол 2. Ваксигрип 3. Бигривак 4. Инфлювак

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ !**

**Памятка для родителей.**

**Профилактика гриппа и ОРВИ**

**Острые респираторные вирусные инфекции** –

наиболее частые заболевания у детей и иметь представление о них очень важно для родителей. При этих заболеваниях поражаются органы дыхания, поэтому они и называются респираторными.

Виновниками острых респираторных вирусных инфекций могут стать более трехсот разновидностей вирусов и бактерий. Наиболее часто причиной заболеваний являются вирусы гриппа, парагриппа, аденовирусы, риновирусы, респираторно-синцитиальные вирусы. Наиболее часто «простудные» заболевания отмечаются у детей со сниженным или

ослабленным иммунитетом, а также у имеющих многочисленные контакты в детских дошкольных учреждениях и школах.

**Пути передачи инфекции:** воздушно-капельный и бытовой (заражение через предметы обихода, туалетные принадлежности, детские игрушки, белье, посуду и т.д.). Вирус в воздухе сохраняет заражающую способность от 2 до 9 часов. Восприимчивость к инфекции высока и зависит от состояния иммунитета человека. Возможно и повторное заболевание, что особенно часто отмечается у ослабленных детей. Продолжительность болезни зависит от тяжести заболевания, типа вируса, наличия или отсутствия осложнений.

Для гриппа характерно очень быстрое развитие клинических симптомов. *Температура тела достигает максимальных значений (39°C–40°C) уже в первые 24–36 часов. Появляется головная боль, которая локализуется преимущественно в лобно-височной области, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, боль в мышцах и суставах, нередко возникает тошнота или рвота, может снижаться артериальное давление. Сухой болезненный кашель, заложенность носа появляются, как правило, через несколько часов от начала болезни. Типичным для гриппа является развитие трахеита, сопровождающееся болезненным кашлем в области грудины.*

Самая большая опасность, которую влечет за собой грипп, в том числе все его штаммы — это возможные осложнения (обострение сердечных и легочных заболеваний, иногда приводящие к смертельному исходу). У ослабленных и часто болеющих детей возможно развитие воспаления легких. Родители должны знать признаки, позволяющие заподозрить пневмонию у ребенка. *Температура выше*

*38 градусов более трех дней, кряхтящее дыхание, учащенное дыхание, втяжение податливых мест грудной клетки при вдохе, посинение губ и кожи, полный отказ от еды, беспокойство или сонливость - это признаки, требующие повторного вызова врача.*

## **Профилактика гриппа и ОРВИ**

В период эпидемий (особенно при опасных разновидностях гриппа) необходимо:

- 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 так же 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 2-3 раз в сутки

### **ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ:**

- **Изолировать ребенка от других детей (членов семьи)**
- **Вызвать врача**

**- Исключить пребывание ребенка в организованном коллективе**

**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.