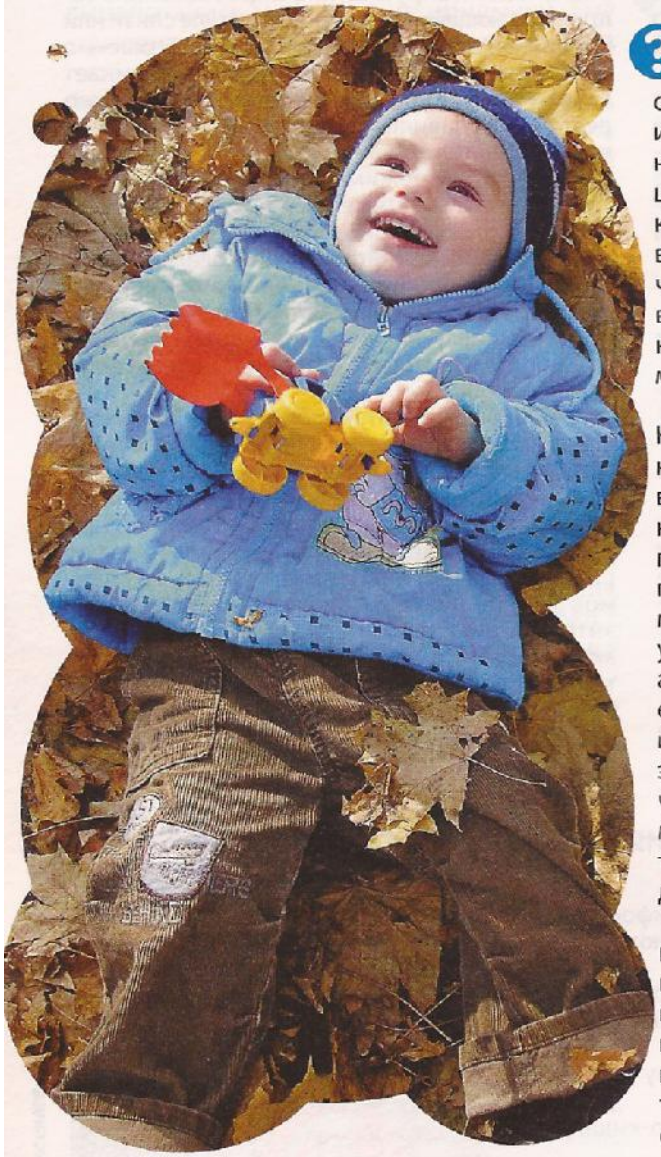
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребенка – детский сад ст.Северской муниципального образования Северский район

«Родничок»

Для родителей

КОВАРНЫЙ ГРИПП



КТО РИСКУЕТ БОЛЬШЕ ВСЕХ?

Грипп — это чрезвычайно заразное острое вирусное заболевание, вызванное инфекцией в дыхательных путях. Недаром название этой болезни произошло от французского слова gripper, которое переводится как «хватать, ловить». Грипп передается воздушно-капельным путем: при кашле, чихании, дыхании или разговоре вирус выделяется в большом количестве и может находиться в воздухе в течение нескольких минут.

Гриппу подвержены люди всех возрастов. Но в особой группе риска находятся дети. Для них эта болезнь (а точнее, вероятность развития осложнений после нее) представляет наибольшую опасность. Причем малыши до полугода заболевают, как правило, реже, чем годовички или дошкольники: их защищают материнские антитела. После шести месяцев у крохи постепенно снижается количество антител, которыми мама обеспечила его еще во время беременности, и уменьшается их поступление с материнским молоком (в это время обычно вводится прикорм и количество прикладываний к груди становится меньше). Но, если у самой мамы не выработался иммунитет, заразиться гриппом может даже новорожденный.

Самый опасный с точки зрения эпидемий гриппа сезон — с конца октября — начала ноября по март. Люди большую часть времени проводят в закрытых непроветриваемых помещениях, организм ослаблен нехваткой витаминов и резкими перепадами температур... Впрочем, как говорят специалисты, в последнее время опасность заболеть гриппом сохраняется круглый год.

Некоторые родители полагают, что знают о гриппе все: и как он проявляется, и как его лечить. Иногда они даже не обращаются к врачу, когда у малыша поднимается температура и появляется насморк. Между тем то, что мы считаем гриппом, может оказаться на самом деле совсем другим заболеванием, требующим иного лечения. Да и сам грипп далеко не безобиден...

ГРИПП И «ПРОСТУДА»: КАК ОТЛИЧИТЬ?

Врачи различают несколько форм гриппа по тяжести протекания:

- легкая (нет ни температуры, ни симптомов интоксикации, у малыша просто легкие насморк и кашель);
- среднетяжелая (все признаки интоксикации: озноб, головная, суставные и мышечные

боли, головокружение, температура может подняться до 39,5 градуса);

- тяжелая, или токсическая (галлюцинации, рвота, кратковременные судороги, повышение температуры до 40 градусов);
- гипертоксическая (для этой самой тяжелой формы характерны менингоэнцефалический, геморрагический и гипертермический синдромы).

Наиболее тяжело, часто в виде двух последних, самых опасных форм, грипп протекает у детей от 1 до 3 лет. Плохо переносят эту коварную болезнь малыши-«искусственники», аллергики, дети с хроническими очагами инфекции (аденоиды, гаймориты, фарингиты) и дошкольники, в семье которых есть курильщики.

А вот у карапузов с хорошим иммунитетом грипп может протекать в скрытой форме. После контакта с больным человеком ребенок внешне практически здоров, но у него отмечается нарастание титров антител к гриппу. Выявить эту форму можно только после лабораторного исследования.

Очень часто родители путают грипп и другие ОРВИ, которые в просторечье обычно называют «простудой». Их, действительно, нелегко, но все-таки можно отличить.

Простуда начинается постепенно — с насморка, неприятных ощущений в горле и кашля. Температура редко поднимается выше 38 градусов и держится недолго. При этом общее самочувствие ребенка не сильно ухудшается.

А вот основные симптомы гриппа при наиболее распространенной среднетяжелой форме появляются, как правило, наоборот, остро и внезапно: высокая температура, озноб, головные и мышечные боли, боли в горле, сухой «лающий» кашель, плохое самочувствие в целом, ощущение разбитости. Температура достигает своего максимума к концу первых или реже на вторые сутки.

Сложнее всего распознать грипп у малыша младше года. «Классические» симптомы этого заболевания (вялость, апатия, отсутствие аппетита, резкий подъем температуры) у младенцев могут быть вызваны не только гриппом, но и другими вирусами, а также различными бактериями. Кстати, многие родители и даже врачи одним из симптомов гриппа у грудничков считают жидкий стул. На самом деле при гриппе диареи не бывает. Изменение стула у ребенка свидетельствует о болезни, вызванной адено- или энтеровирусами и требующей совсем иного лечения.

ПРИВИВАТЬСЯ ИЛИ НЕТ?

Специалисты различают специфические и неспецифические методы защиты от гриппа. **Специфический** — профилактическая прививка — по мнению многих врачей, самый эффективный. Правда, это касается лишь вакцин последнего поколения — инактивированных. Уверенность родителей в бесполезности и даже вреде прививок от гриппа связана с вакцинами старого поколения, содержащими ослабленные, но живые вирусы. Они действительно имели низкую эффективность и, более того, могли дать обратный эффект — вместо иммунитета против гриппа ослабить иммунную систему организма и привести к заражению. В вакцинах нового поколения (субъединичных и сплит-вакцинах) содержатся не живые вирусы, а ген, отвечающий за выработку антител. Их можно использовать даже для вакцинации малышей старше 6 месяцев и детей с ослабленным иммунитетом.

Грудничков до полугода не прививают (но, чтобы защитить их, врачи рекомендуют сделать прививки родителям и близким родственникам). Вакцинация от гриппа противопоказана будущим мамам и всем, кто страдает непереносимостью белка куриного яйца.

Прививка дает иммунитет на срок от полугода до года. Так что повторять ее приходится каждую осень. Кроме того, возбудители гриппа (вирусы трех типов — А, В и С) обладают способностью быстро мутировать, так как постоянно передаются от одного человека к другому и обмениваются накопленным «генетическим материалом». Поэтому ученые ежегодно исследуют циркулирующий на данный момент вид возбудителя и на основе этих данных определяют состав вакцины, которая будет применяться в наступающем сезоне. Правда, абсолютно точно определить, какой именно штамм вызовет эпидемию в этом году, невозможно. Но, как утверждают специалисты, независимо от того, оправдается прогноз или нет, разработанная ими вакцина все равно будет достаточно эффективной, так как разные штаммы вирусов имеют общие составляющие.

Имейте в виду, что для выработки стойкого иммунитета вакцинацию надо проводить заранее. Если вы решили сделать прививку себе или ребенку, обратитесь к врачу за две-три недели до начала гриппозного сезона (оптимальное время — сентябрь-октябрь). Желательно до вакцинации проконсультироваться с иммунологом и сдать общие анализы крови и мочи.

УКРЕПЛЯЕМ ИММУНИТЕТ

Кроме вакцинации от гриппа помогают защититься и **неспецифические** методы профилактики. Речь идет о повышении и укреплении иммунитета:

- продолжительном грудном вскармливании (оно обеспечивает пассивную иммунологическую защиту от острых вирусных заболеваний);
- соблюдении гигиенических правил: оптимальный температурный режим (для ребенка вредно как переохлаждение, так и перегрев), регулярные проветривания помещений и прогулки (а вот мест массового скопления людей в разгар гриппозного сезона надо избегать);
- закаливании, лечебной физкультуре и массаже;
- сбалансированном питании;
- приеме витаминов и иммуномодуляторов (они довольно эффективны, но назначать эти препараты должен врач после иммунологического обследования ребенка, так как иммунная система организма устроена очень сложно и препараты, которые принимаются без консультации со специалистом, могут нарушить ее баланс);
- приеме растительных отваров, настоев или готовых аптечных препаратов (солодка, девясил, каланхоэ, алоэ, арника, эхинацея оказывают укрепляющее действие на весь организм; аналогичный результат дают женьшень, элеу-

терококк, аралия, лимонник, родиола розовая, но эти растения имеют еще и тонизирующее свойство, поэтому детям с повышенной возбудимостью их дают с осторожностью и только после консультации с врачом).

Кстати, пообщаться со специалистом на тему профилактики гриппа необходимо заранее — лучше всего в начале осени, а не в разгар эпидемии.

ЕСЛИ ВСЕ ЖЕ ЗАБОЛЕЛ...

К сожалению, стопроцентной защиты от вирусов, которые постоянно изменяются, не даст ни одно средство профилактики. Если заболел один из членов семьи, примите соответствующие меры предосторожности: сведите к минимуму общение больного человека с ребенком, выделите заболевшему отдельную посуду (вирус гриппа чувствителен к высоким температурам, поэтому обдавайте ее после использования кипятком), наденьте марлевую маску (при этом не забывайте менять ее каждые два часа, иначе смысла в ее ношении не будет), можно использовать кварцевание комнаты.

Когда заболевает кормящая мама, сразу возникает вопрос: а можно ли продолжать кормление грудью? Ответ однозначный: да! Во-первых, инкубационный период (с момента попадания вируса в организм до появления первых признаков болезни) при гриппе может длиться от нескольких часов до 2–3 дней. Соответственно, еще до того, как мама узнала о своей болезни, она могла быть источником заражения для малыша. Во-вторых, в материнском молоке содержатся факторы, стимулирующие выработку антител к инфекции, попадающей в организм ребенка извне. Получается, что, отлучая кроху от груди, мы не только не избежим заражения, но и лишим его естественной иммунной защиты, которая помогла бы ему быстрее справиться с недугом.

Как лечить кроху, если не удалось уберечь его от болезни? Врачи шутят: если грипп лечить, он проходит через семь дней, если не лечить — через неделю. Иными словами, здоровый организм справится с болезнью и без интенсивного лечения. Разумеется, это вовсе не значит, что к доктору обращаться не надо. Под видом гриппа могут скрываться другие заболевания, требующие совершенно иного и, самое главное, немедленного лечения. Да и сам грипп может протекать в разных формах или дать осложнения, иногда чрезвычайно опасные, особенно у детей младше трех лет. Дело в том, что вирус гриппа подавляет иммунные реакции организма. К тому же вызывает обострения хронических заболеваний, если они есть у ребенка. Бывает и обратное: хроническое заболевание повышает вероятность тяжелого течения гриппа и развития осложнений (отита, пневмонии, бронхита, ангины, поражения сердечно-сосудистой и центральной нервной системы).

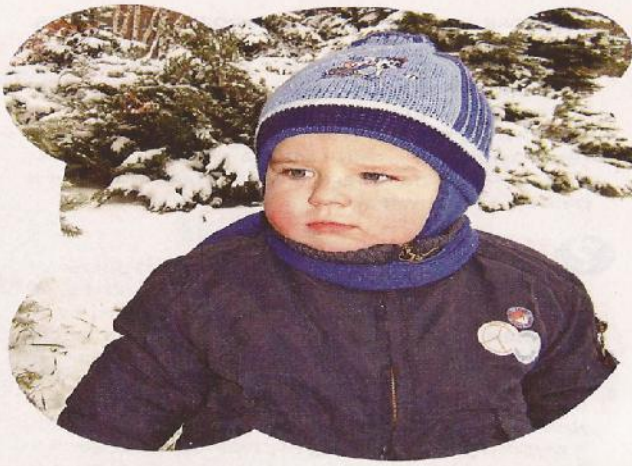
Так что при первых же симптомах нездоровья вызывайте на дом педиатра. А до прихода врача при высокой температуре у ребенка давайте ему как можно больше теплого питья (негазированной минеральной воды, морса, киселя, некрепкого чая с малиной или медом, если у малыша нет аллергии) — это поможет снять интоксикацию. В напитки хорошо добавлять сок лимона, так как кислая среда губительно действует на вирусы. Если малыш наотрез отказывается от любого питья — это свидетельство сильной интоксикации организма, и его тем более нужно срочно показать доктору.

Если кроха находится на грудном вскармливании, как можно чаще предлагайте ему грудь. При высокой температуре допаивайте его с ложечки кипяченой водой. Из напитков грудничку во время болезни можно давать только то, с чем он уже давно знаком (например, слабенький отвар ромашки).

ЛЕЧЕБНАЯ ДИЕТА

У большинства малышей (да и взрослых тоже) во время гриппа страдает или вовсе пропадает аппетит. Но волноваться по этому поводу, тем более кормить кроху насильно, не стоит. Проблемы с аппетитом связаны с интоксикацией. Во время болезни организм все силы тратит на борьбу с ней, и ферменты желудочно-кишечного тракта вырабатываются в меньшем, чем обычно, количестве. Появление аппетита — верный признак начала выздоровления. Но перегружать организм едой пока не нужно.

Для ребенка до года лучшее питание — грудное молоко. Если грудничок уже знаком с прикормом, не вводите в этот период в его рацион никаких новых продуктов. Крохе, который до болезни уже ел мясные продукты, на время выздоровления лучше «облегчить» меню, заменив мясо фруктовыми и овощными пюре, легкими кашами.



Детям постарше в этот период также нужно давать только легкоусвояемые блюда, богатые витаминами. В первые дни болезни подойдут жидкие каши и овощные супы. После того как организм пойдет на поправку, рацион можно расширить, но основные блюда все равно должны быть нетяжелыми — отварными, приготовленными на пару или запеченными (но не жареными), с большим количеством витаминов. Исключите приправы и специи. Правда, карапузам старше 2,5–3 лет можно добавлять в еду свежий лук и чеснок, которые содержат фитонциды — естественные растительные вещества, губительно действующие на бактерии и вирусы.

КОГДА НУЖНА ГОСПИТАЛИЗАЦИЯ?

При тяжелой и гипертоксической форме гриппа, а также при развитии серьезных осложнений кроху обязательно нужно доставить в больницу. Не стоит отказываться от госпитализации, если гриппом заболел новорожденный, даже если из всех симптомов у него есть только повышенная температура.

Выпуск подготовила:
Воспитатель Гусева Н.М.