

Профилактика и лечение ОРЗ и гриппа

Воспитатель Саматова Фарида Тимергалиевна

2013 год

Дети гораздо чаще взрослых болеют простудными заболеваниями. Этот факт известен многим. С началом холодного сезона большинство родителей сталкиваются с проблемой – ребенок плохо себя чувствует, повышена температура, насморк, кашель... Причиной этих симптомов могут быть простуда, ОРЗ, ОРВИ или грипп.

ОРЗ (острое респираторное заболевание) включает в себя целую группу инфекционных заболеваний, поражающих организм человека через верхние дыхательные пути и, как правило, передающихся воздушно-капельным путем. Насморк, общая слабость и высокая температура — симптомы ОРЗ.

Простуда у детей и взрослых является чаще всего следствием переохлаждения, и имеет схожие симптомы с вирусными инфекциями. Вообще, ОРЗ – это общее обозначение простуды. Но простуда может поражать разные органы. В связи с этим различают следующие виды ОРЗ: ларингит, ринит, тонзиллит, фарингит, бронхит, бронхиолит, назофарингит.

Из всех заболеваний, которыми болеют дети, на долю гриппа и ОРВИ выпадает 94%. Чаще всего дети заражаются гриппом от взрослых, так как особенностью гриппа является быстрое распространение. Особенно это касается детей, которые находятся в организованных коллективах, например, в детских садах и школах.

Грипп является острым инфекционным заболеванием дыхательных путей, вызывает которое [вирус гриппа](#).

Все вирусные инфекции считаются крайне заразными, в связи с тем, что передаются воздушно-капельным путем.

Если ребенок заболел, что делать?

Если Ваш ребенок начинает заболевать - ведет себя беспокойно, «затемпературил» или жалуется на плохое самочувствие:

1. **Уложите ребенка в постель, успокойте его, померяйте температуру и вызовите врача на дом**
2. Дайте ребенку обильное питье: клюквенный, черносмородиновый или лимонный морс, чай с лимоном, а лучше - с малиновым вареньем. Можно дать отвары трав с потогонным и жаропонижающим действием, например: лист и плоды малины, лист брусники, цветы ромашки, цветы, лист и почки березы.
3. **При первых признаках заболевания дайте ребенку «Цитовир - 3»:** [«Цитовир - 3» сироп](#) если Вашему малышу от 1 года до 6 лет. Если Вашему ребенку уже больше 6 лет применяйте [«Цитовир - 3» капсулы](#). **Это поможет сократить сроки болезни и предотвратит осложнения.** Курс приема - всего 4 дня.
4. **Если же произошло повышение температуры — требуется сделать все, чтобы организм смог потерять тепло.** Как известно, организм может терять тепло двумя путями - испарением пота и согреванием вдыхаемого воздуха. Таким образом, Ваш малыш должен получать обильное питье и воздух в комнате должен быть прохладным, а малыш должен быть тепло одет.
5. **Для снижения температуры у детей** иногда применяют физические методы охлаждения - дать ребенку прохладное (но не холодное) питье, сменить одежду на более легкую.

Обычно, жаропонижающие средства дают ребенку при температуре выше 38,5 градусов, но если ребенок плохо переносит повышенную температуру даже в 37, 2 - дайте жаропонижающее, содержащее парацетамол, лучше в сиропе или свечах.

6. **В первые дни болезни, когда аппетит снижен, следует давать легкую полужидкую пищу:** каши, омлеты, овощные пюре на молоке. В этот период особо полезен зеленый чай, чеснок, свежие фрукты и ягоды - по сезону, которое содержат много витамина С. Кормите ребенка небольшими порциями, 4 - 6 раз в день.
7. Если жаропонижающие препараты не оказывают эффекта, а общее состояние ребенка остается тяжелым, кожные покровы - бледными, руки и ноги - холодными, при этом данные симптомы сопровождаются ознобом, **необходимо срочно повторно вызвать врача.** Скорее всего, при таком тяжелом состоянии, обусловленном гипертермией (высокой температурой), потребуются применения особых жаропонижающих лекарств.
8. **Применение антимикробных (антибиотиков) препаратов при неосложненных формах ОРВИ и ГРИППе не требуется.**
9. **Старайтесь проветривать помещение,** где находится болеющий ребенок, в течение 10 - 15 минут 2 раза в день. На это время переложите ребенка в другую комнату или укройте его потеплее на время проветривания.

Профилактика ГРИППа и ОРЗ у детей

Дорогие родители! ГРИПП и его осложнения можно предотвратить, соблюдая несложные правила:

1. В период сезонного подъема заболеваемости ограничьте пребывание в людных местах: общественный транспорт, торговые и развлекательные комплексы. Сведите к минимуму посещения родственников и знакомых, которые, будучи относительно здоровыми, в то же время могут быть вирусоносителями
2. Если Вам все-таки приходится это делать - надевайте Вашему ребенку и сами носите марлевые маски и меняйте их через каждые 2 часа ношения.
3. Чаще бывайте с ребенком на свежем воздухе, проветривайте помещение, делайте влажную уборку, не перегревайте, «не кутайте» Вашего малыша и также не переохлаждайте ребенка.
4. Чаще мойте руки ребенку и себе. Делайте это тщательно и с мылом
5. **ДАВАЙТЕ СВОЕМУ МАЛЫШУ в период роста заболеваемости отечественный препарат «ЦИТОВИР - 3» сироп и принимайте сами «Цитовир - 3» капсулы. Данный препарат поможет снизить риск возникновения вирусных инфекций, простуды и гриппа, а также избавит от тяжелого течения заболевания. Курс приема - всего 4 дня.**
6. К действенным профилактическим мерам относятся также общеукрепляющие процедуры, закаливание, полноценный летний отдых, и в целом здоровый образ жизни: конечно же, соблюдение режима дня, регулярные прогулки на воздухе, соответствующий возрасту сон, употребление чеснока и лука и безусловно - свежих фруктов.

Обратите внимание!

Очень важно при покупке лекарственного препарата обратить внимание на несколько моментов.

Существуют лекарства, которые содержат огромное количество компонентов, но это не гарантирует быстрое и лучшее лечение. Некоторые компоненты могут быть

несовместимы между собой или их нельзя принимать детям. Например, из-за токсичности римантадина (входит в состав некоторых лекарств от гриппа), польза от его приема гораздо меньше, чем возможные негативные последствия. Также следует помнить, что детям нельзя давать аспирин, так как он ослабляет стенки кровеносных сосудов.

Еще одно важное правило, которое необходимо знать, – нельзя пытаться лечить грипп антибиотиками и противовирусными препаратами без назначения врача. Помните, что антибиотики убивают только бактерии и неэффективны в отношении вирусных инфекций. Иногда врач назначает антибиотики и при гриппе, но только в том случае, если во время болезни возникли осложнения, вызванные бактериями (воспаление легких, среднего уха или придаточных пазух носа). **И важно помнить, что лечение простуды и гриппа всегда должно быть правильным!**