

Консультация на тему : «Внимание! Наступает зима!».

ГРИПП – опасное, коварное заболевание. Болезнь – «оборотень», как ее можно назвать.

Грипп вызывается вирусом, который можно обнаружить только с помощью особого (электронного) микроскопа.

Источником инфекции всегда служит больной, причем не только с явными, но и со слабо выраженными признаками недомогания. Грипп распространяется путем прямой передачи инфекции (воздушно-капельным), т.е. больной гриппом заражает окружающих при разговоре, кашле, чихании.

Время от момента заражения до появления болезни небольшое – 12 часов до 1-3 дней. Заболевание начинается внезапно, без предварительных симптомов.

У больного появляются недомогание, озноб, головная боль, боль в мышцах, суставах. Температура повышается до 39-40С и держится от 4 до 6 дней, несмотря на проводимое лечение. У больного может наблюдаться жжение или першение в носу, глотке. Через некоторое время (12-24 часа) возникают изменения со стороны слизистых оболочек носа, глотки и гортани. Появляются слизистые выделения из носа, могут быть носовые кровотечения. Больных мучает кашель, сначала сухой, а затем влажный, с выделениями мокроты.

Течение же гриппа у детей раннего возраста имеет свои особенности, главные среди которых – бурное начало, высокая температура, может быть рвота, судороги. А воспалительный процесс, возникающий в гортани и трахее, нередко приводит к удушью, и тогда требуется неотложная врачебная помощь.

Родители должны быть очень внимательны к ребенку, чтобы не пропустить первых тревожных симптомов. И еще один совет: никогда не прекращайте лечения, назначенного врачом, даже если малыш уже кажется вам здоровым. Незаконченное лечение, как правило, приводит к обострению заболевания и удлиняет его течение.

Как же уберечь детей от гриппа?

Быстрота распространения гриппа, тяжесть заболевания, частота осложнений, иногда смертельный исход, - все это делает профилактику его особенно важной. Неоценимое значение в профилактике заболеваний вообще и гриппа в частности имеет закаливание организма. Дети и взрослые, занимающиеся спортом, гимнастикой, водными процедурами, значительно меньше подвержены простудными заболеваниями и воздействию вируса гриппа.

Не первый десяток лет воюют врачи и педагоги против тепличного воспитания детей. Накоплены десятки и сотни убедительных фактов,

которые подтверждают не только прямую пользу, но и жизненную необходимость закаливания. Но все-таки по-настоящему закаливают детей очень немногие.

Стихотворение - В. Берестова

Почему болеет кузов?
Он не может жить без грузов.
Потому мотор простужен,
Что мотору воздух нужен.
Надоело
Жить без дела,-
И машина заболела.
Ей не нужно тишины,
Ей движения нужны.

Своевременное лечение кариозных зубов и хронического воспаления миндалин также важно для профилактики гриппа. При проявлении первых признаков гриппа у ребенка его следует оставить дома и вызвать врача, изолировать его в отдельную комнату или отгородить его кровать ширмой, простыней, выделить для него отдельную посуду, полотенце. Помещение надо проветривать 3-4 раза в день, не менее чем на 30-40 минут каждый раз, так как свежий воздух губительно действует на вирусы. Уборку в квартире проводить только влажным способом.

Необходимо строго соблюдать указания врача. Самолечение недопустимо. Лекарства без назначения врача принимать нельзя. Каких-то радикальных средств и препаратов, убивающих вирус гриппа, пока нет. Особенно следует предостеречь в отношении антибиотиков и сульфонамидов – на вирус гриппа они не действуют, а при самовольном приеме и неточных дозировках могут давать аллергические реакции. Также родителям следует помнить о рациональном питании своих детей. Когда в рационе достаточно кисломолочных и овощных блюд, создается ощущение легкости и хорошего самочувствия. А злоупотребление жирной и мучной пищей способствует вялости, задержке в организме излишней жидкости. Все это в конечном счете снижает сопротивляемость организма, способствует простуде. А любая, даже легкая простуда – это настежь открытые двери для гриппозной инфекции.

Как уберечь ребенка от острых респираторных заболеваний.

Среди всех острых заболеваний у детей наиболее распространены острые респираторные заболевания (ОРЗ). Установлено, что острые заболевания органов дыхания вызываются в основном вирусами. Однако роль простудного фактора и бактерий в возникновении ряда острых заболеваний верхних дыхательных путей нельзя полностью отрицать. Даже умеренное охлаждение незакаленного детского организма снижает устойчивость к вирусам и бактериям. Учеными открыто уже более 120 вирусов, вызывающих острые респираторные заболевания различных отделов дыхательного тракта. Эти вирусы называются респираторными (от слова «дышу»), а заболевания, которые они вызывают, - острыми респираторными инфекциями.

Прежде чем говорить о профилактике этих заболеваний у детей, рассмотрим особенности вируса как микроорганизма, вызывающего ОРЗ у детей, пути заражения и передачи инфекции, причины большой распространенности ОРЗ и основные его симптомы.

Большому распространению респираторных заболеваний способствует воздушно-капельный путь передачи инфекции. Источником инфекции является больной ребенок или взрослый человек, которые при разговоре, кашле, чихании выделяют большое количество вирусных частиц. Однако во внешней среде респираторные вирусы мало устойчивы. Например, вирус гриппа сохраняется в воздухе до 24 часов, а при нагревании до 60С вирус погибает в течение нескольких минут. Самая большая опасность передачи инфекции отмечается в первые 3-8 дней болезни, но при некоторых инфекциях, например аденовирусной, сохраняется до 25 дней.

Следует иметь в виду, что особенности строения и несовершенство функций органов дыхания у детей – одно из условий возникновения у них ОРЗ. У ребенка по сравнению со взрослым маленькие размеры органов дыхания, узкие носовые ходы, узкая гортань, очень нежная слизистая оболочка носовых ходов и гортани, в которой много кровеносных сосудов. Вот почему даже при небольшом воспалении гортани или насморке резко набухают слизистые, ребенок начинает дышать ртом и поэтому заболевает. Кроме того, у детей, особенно первых 3 лет жизни, сопротивляемость организма к инфекциям по сравнению со взрослыми людьми значительно снижена.

Важно помнить, что любая респираторная вирусная инфекция значительно ослабляет защитные силы организма. Это в свою очередь способствует присоединению осложнений, чаще гнойного характера, которые вызываются различными бактериями (стафилококками, стрептококками, пневмококками и многими другими). Вот почему острые респираторные вирусные инфекции у детей раннего и дошкольного возраста нередко сопровождаются воспалением легких (пневмонией), воспалением среднего уха (отитом), воспалением придаточных пазух носа (гайморитом или фронтитом). Кроме того, под влиянием респираторных инфекций оживляются дремлющие хронические очаги: появляются обострения хронического тонзиллита, хронического бронхита, хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта, почек и др.

Установлено, что причиной частых респираторных заболеваний у детей является также загрязнение окружающей среды выбросами промышленных предприятий, выхлопными газами транспортных средств, употребление в пищу большого количества консервированных продуктов и других пищевых аллергенов, курение родителей и других взрослых, окружающих ребенка.