

Внимание: ГРИПП!

Острые респираторные вирусные инфекции наиболее частые заболевания у детей и иметь представление о них очень важно для родителей. 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.

Пути передачи инфекции: воздушно-капельный и бытовой. Вирус в воздухе сохраняет заражающую способность от 2 до 9 часов. Восприимчивость к инфекции высока и зависит от состояния иммунитета человека. 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 — 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°C более трех дней, хрипящее 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 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 также 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.

Вакцинация - наиболее эффективная мера борьбы с гриппом.