** Острые респираторные вирусные инфекции** – наиболее частые заболевания у детей, поэтому иметь представление о них очень важно для родителей. При этих заболеваниях поражаются органы дыхания, в связи с этим 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. Чаще всего «простудные» заболевания отмечаются у детей со сниженным или ослабленным иммунитетом, а также у детей, 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°С–40°С) 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 сильным кашлем и болезненными ощущениями 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). 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, 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.



**В период эпидемии 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, так как 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. 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, а 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 непродолжителен.

**Общие принципы лечения гриппа и ОРВИ.** 1. 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.
 2. Режим больного должен соответствовать его состоянию: постельный - в тяжелых случаях, полупостельный - при улучшении состояния, обычный - через один-два дня после снижения температуры. Температура в комнате должна быть 20-21ºС, а во время сна – ниже. Частое проветривание облегчает дыхание, уменьшает насморк.
 3. Не следует снижать температуру тела, если она не превышает 38°С, так как это своеобразная защитная реакция организма.

4. Питание не требует особой коррекции. Если ребенок не ест, не надо настаивать, ведь при улучшении состояния аппетит восстановится.
 5. Питьевой режим имеет немаловажное значение. Больной теряет много жидкости с потом, во время дыхания, поэтому он должен много пить: чай, морсы, овощные отвары.

6. Повторный вызов врача необходим в следующих ситуациях: при сохранении температуры выше 38°С в течение двух-трех дней после начала лечения, при усилении беспокойства, появлении чрезмерной сонливости, рвоты, при нарушении сознания, появлении признаков стеноза гортани или симптомов пневмонии.
7. Больной должен быть изолирован сроком на 7 дней, в домашних условиях – в отдельной комнате.
 8. Больному следует выделить отдельную посуду. Предметы обихода, а также полы надо протирать водой с добавлением дезинфицирующих средств, обслуживание больного проводить в марлевой повязке в 4-6 слоев.
 **Кто же из детей больше всего подвержен заболеванию ОРИ?**

 • Дети курильщиков болеют не только чаще, но и с большим количеством осложнений.
• Рожденные до срока - недоношенные дети особенно часто болеют на первом году жизни.
 • Дети, находящиеся на искусственном вскармливании. У таких детей почти всегда снижен иммуноглобулин А, который отвечает за иммунитет слизистых носа, глотки и кишечника.
 • Аллергия повышает частоту заболеваний отитами (заболевание ушей) и синуситами (придаточных пазух носа).

При первых симптомах гриппа и острых респираторных инфекций следует обратиться к участковому врачу, обязательно соблюдать постельный  режим, не заниматься самолечением.

**Профилактика гриппа и ОРИ:**

* Следует избегать большого скопления людей.
* Перед выходом на улицу надо смазать слизистую носа ребенка оксолиновой мазью.
* Возвратившись с улицы, необходимо вымыть с мылом руки и лицо, а также следует промыть ребёнку нос любым солевым раствором (Аквамарис, Физиомер). Можно просто закапать в нос раствор морской соли (1 ч.л. на стакан воды).
* Надо ежедневно делать влажную уборку и регулярно проветривать помещение.
* Рациональное питание и обязательное употребление овощей и фруктов, содержащих витамин С (яблоки, лимоны, апельсины, киви и др.), поможет укрепить организм и противостоять инфекции.
* Важным оружием в борьбе с вирусами гриппа и ОРВИ, являются прогулки на свежем воздухе.

Врач педиатр (заведующий) педиатрическим дошкольно-школьным отделением филиала №2 УЗ «ВОДКЦ» детская поликлиника №2 Лицкалова Ирина Борисовна. МТС 214 56 35.