

# Профилактика гриппа у детей

Дети чаще взрослых болеют различными простудными заболеваниями и гриппом. Причина кроется в незрелости детского иммунитета — системы защиты от болезней. Чем слабее иммунитет человека, тем выше вероятность развития заболевания и его осложнений. Профилактика гриппа у детей — это эффективный комплекс мероприятий, которые помогут защитить здоровье малышей от опасного вируса.

Какие меры необходимо предпринять, чтобы не допустить развития болезни у ребёнка? Какие методы профилактики гриппа и ОРВИ для детей считаются лучшими? Ознакомьтесь с нашей статьёй и вы найдёте ответы на волнующие вопросы.

## Что такое грипп?

Грипп — острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызванное специфическим вирусом. Болезнь протекает тяжело, характеризуется острым началом с признаками интоксикации: высокой температурой, головной болью, а также ломотой в мышцах и суставах.

Вирус передаётся следующими способами:

- воздушно-капельным путём: распространение гриппа происходит через мельчайшие капельки с вирусами, которые разбрызгивают заболевшие люди во время кашля и чихания. Больной заразен с первых часов заболевания и до 5-7 дня болезни;
- контактно-бытовым, через предметы общего пользования: дверные ручки, кнопки лифта, поручни в транспорте;
- через недостаточно обработанную пищу.

Попадая в дыхательные пути, вирус проникает внутрь клеток. Затем материал гриппа внедряется в клеточное ядро, и клетка сама производит новые вирусы. После повреждения значительного числа клеток, вирус проникает в кровь и разносится по всему организму.

Грипп — агрессивная и очень опасная болезнь, приводящая к тяжёлым осложнениям: пневмонии, гаймориту, поражению сердца и сосудов, менингиту, энцефалиту, а в запущенных случаях и к летальному исходу.

# Отличительные симптомы гриппа

Начало у гриппа всегда бурное, можно указать даже время, когда вы или ребёнок почувствовали недомогание.

- Высокая температура (до 39-40°C) — первый симптом, сигнализирующий о заболевании гриппом. Резкий скачок температуры сопровождается ознобом, ребёнок жалуется на чувство холода и дрожь в теле.
- Сильная слабость, сонливость. Во время борьбы с вирусом организм малыша тратит много энергии, поэтому часто у ребёнка нет сил даже встать с постели, ему постоянно хочется спать. Он выглядит вялым и отказывается от еды.
- Головная боль и головокружение. Голова болит и кружится из-за негативного воздействия продуктов жизнедеятельности болезнетворных микроорганизмов. Малыш жалуется на боль в висках.
- Ломота в суставах и мышцах — следствие высокой температуры.
- Покраснение глаз. Появляется боль при движении глазных яблок и светобоязнь.
- Кашель и дискомфорт в грудной клетке. Часто на вторые сутки болезни появляется мучительный сухой кашель и сильная боль в груди.
- Насморк и заложенность носа, как правило, возникают также на второй день после начала гриппа, их проявления слабо выражены — это небольшие выделения слизи, затруднённое дыхание, снижение обоняния.
- Рвота, судороги, учащённое сердцебиение, нехватка воздуха, понос. Перечисленные проявления возникают при тяжёлых формах гриппа.

Необходимо отметить, что существует ещё такая разновидность вируса, как кишечный грипп у детей (ротавирусная инфекция). Отличается следующими признаками:

- высокая температура (38-39°C),
- тошнота,
- слабость,
- боль в области живота,
- обезвоживание, полная потеря аппетита.

Как защитить неокрепший детский организм от опасного вируса?

# Методы профилактики гриппа у детей

Каждый родитель заинтересован в том, чтобы уберечь своего малыша от вирусов, и старается подобрать для этого эффективные способы профилактики. Известно, что одно из главных правил: меньше контактов — меньше риск заболеть. Однако профилактика для детей против гриппа не ограничивается этим важным принципом, существует целый комплекс мероприятий.

Можно выделить такие основные способы профилактики гриппа и ОРВИ у детей:

- профилактика заражения — исключение контакта ребёнка с источниками вирусов;
- различные способы укрепления детского иммунитета.

Теперь рассмотрим каждый из методов более подробно.

## Профилактика заражения

Универсального средства защиты детей от гриппа, к сожалению, не существует. Вирусы гриппа каждый год мутируют и создают новые типы, к которым восприимчив человеческий организм на протяжении всей жизни. Здоровые люди излечиваются от этого заболевания без особых проблем, а люди с ослабленным иммунитетом, особенно дети, имеют высокий риск серьёзных осложнений. Очень важно минимизировать этот риск и не допустить развития болезни, путём профилактики заражения.

### 1. Промывайте нос раствором с морской солью.

Это проверенный способ профилактики гриппа у детей, который уменьшает концентрацию болезнетворных микроорганизмов в носовых ходах. Ежедневно закапывайте в нос малышу солевой раствор.

Безопасное и эффективное средство — проверенный [препарат Сиалор Аква](#). Это стерильный изотонический раствор морской воды в удобных контейнерах. Промывайте нос малышу препаратом Сиалор Аква до и после прогулок и посещения общественных мест, и вы надёжно защитите ребёнка от вирусов.

### 2. Исключите контакты ребёнка с заражёнными людьми в период эпидемии гриппа.

Больной человек — это основной источник заражения вирусом. Опасные для малыша контакты чаще всего происходят в местах, где находится много людей: детском саду, школе, магазинах, транспорте. Посещение дошкольных и общеобразовательных учреждений отменить невозможно. Но от развлекательных мероприятий в людных местах с ребёнком лучше вовсе отказаться и ограничить проезд на общественном транспорте.

В период повышенной заболеваемости гриппом отложите профилактический осмотр младенца у педиатра. В случае, если посещение — вынужденная необходимость, то вести малыша необходимо обоим родителям: например, папа занимает очередь и ожидает её, мама в это время гуляет с ребёнком на улице. Так вы минимизируете контакты с заражёнными людьми.

### 3. Пользуйтесь одноразовыми медицинскими масками — барьерным средством защиты на путях распространения гриппа.

При их использовании необходимо учитывать следующие моменты:

- маску нужно тщательно закрепить, плотно закрыть ею рот и нос, не оставляя зазоров;
- менять это средство защиты нужно по мере увлажнения. Иначе маска теряет свою защитную функцию и становится рассадником болезнетворных микроорганизмов;
- маска предназначена для ношения в местах массового скопления людей, ношение её на улице нецелесообразно.

#### **4. Проветривайте и увлажняйте воздух в детской комнате.**

Не секрет, что вирусы хорошо сохраняют свою жизнеспособность в условиях тёплого, неподвижного воздуха. Сухой воздух — главный союзник гриппа! Регулярное проветривание (до 6 раз в день по 10-15 минут) и проведение влажной уборки помогает снизить риск заражения.

Также обратите внимание, что в период вирусных заболеваний желательно убирать из детской мягкие игрушки и ковры, так как они являются активными пылесборниками.

#### **5. Следите за гигиеной малыша.**

Важно мыть руки с мылом после возвращения с улицы, потому что инфекцию очень легко занести в организм с грязных рук. Используйте влажные гигиенические салфетки, если отсутствует возможность помыть руки.

В случае болезни одного из членов семьи, у него должны быть отдельные предметы личной гигиены, посуда, полотенца и постельное бельё. Ограничьте контакт ребёнка с больным.

#### **6. Противовирусные препараты.**

Данные медикаменты, обладающие направленным действием на вирусы, также относятся к эффективным профилактическим мерам. Однако помните, что определённый препарат воздействует на конкретный вид вируса, поэтому назначать и определять дозировку должен педиатр, учитывая возраст малыша, проявление аллергических реакций, наличие возможных противопоказаний и ограничений. Только квалифицированный врач определяет, что лучше принимать ребёнку для профилактики гриппа.

Обратите внимание, что при лечении гриппа не назначают антибиотики! Врач может прописать эти препараты только в случае возникновения осложнений, когда присоединилась бактериальная инфекция.

Самостоятельное назначение медикаментов малышу может оказаться неэффективным и даже опасным.

## **Укрепление детского иммунитета**

Укрепляя детский иммунитет, родители уменьшают риск заражения гриппом. Рассмотрим комплекс мер, усиливающих защитные свойства организма малыша:

- Увлажнение слизистых оболочек носа.

Регулярно увлажняйте слизистую носа ребёнка растворами, в которых содержится морская соль. Используйте проверенные и безопасные препараты, например, [Сиалор Аква](#). Морской водой легко очистить и увлажнить носик малыша.

- **Правильное питание.**

Детское питание необходимо по максимуму сбалансировать и разнообразить, обязательно включить витамины и минералы. В рационе должны присутствовать блюда из свежих овощей и фруктов. Полезны лук и чеснок. Для формирования хорошего иммунитета также важны кисломолочные продукты, которые нормализуют микрофлору пищеварительной системы. Следует ограничить потребление жареной, копчёной пищи и сладостей. Исключите «перекусы» между основными приёмами пищи.

Обратите внимание на важное правило: не заставляйте ребёнка кушать, если он сыт и отказывается от еды. Малышу нужно съесть столько пищи, сколько необходимо на возмещение затрат энергии. Ребёнок не может обладать хорошим иммунитетом, если он постоянно переедает.

- **Здоровый сон.**

Здоровый детский сон очень важен для укрепления иммунитета ребёнка. Продолжительность сна зависит от возраста.

Возраст ребёнка	Средняя суточная потребность во сне
до 3 месяцев	16-20 часов
6 месяцев	15 часов
1 год	14 часов
2 года	13 часов
4 года	12 часов
6 лет	10 часов
12 лет	9 часов

Необходимо определить и строго соблюдать режим сна: старайтесь ежедневно укладывать малыша в одно и то же время. Обязательно проветривайте и увлажняйте воздух в детской комнате, особенно перед сном. Прогулки на свежем воздухе, подвижные игры, гимнастика содействуют здоровому детскому отдыху.

- **Регулярное закаливание.**

Существует целый комплекс закаливающих процедур, эффективность которых доказана временем. Основное правило — это постепенность и регулярность. Важно начинать и проводить закаливание, когда ребёнок здоров.

К закаливающим процедурам относятся:

- ежедневные прогулки на свежем воздухе в любую погоду;

- солнечные ванны — витамин D, получаемый от неактивного солнца, помогает укрепить иммунитет;
- воздушные ванны — до или после дневного сна;
- хождение босиком летом по траве и песку, в холодное время года — по ортопедическим коврикам дома;
- обтирание — после пробуждения и купания;
- душ — утром и/или вечером, перед сном;
- обливание — после солнечных ванн или гимнастики;
- купание в прохладной воде — перед сном;
- плавание в бассейне, водоёмах, море;
- гимнастика и физические нагрузки, спустя 30 минут после приёма пищи.

Старайтесь чаще бывать с ребёнком на природе. Поощряйте активные игры, почаще гуляйте на свежем воздухе, ежедневно занимайтесь утренней гимнастикой, проветривайте и проводите влажную уборку в детской. Результат не заставит себя долго ждать — крепче станет не только малыш, но и семья в целом.

- Витаминно-минеральные комплексы.

Для профилактики гриппа и ОРВИ у детей необходимы витамины. Их недостаток в пище можно восполнить приёмом витаминных комплексов. Но необходимо учитывать тот факт, что поливитаминные препараты малышам нужно давать только в формах, предназначенных для детей. Избыток витаминов так же опасен, как их недостаток.

- Вакцинация против гриппа.

Одной из самых успешных мер профилактики гриппа не только у взрослых, но и у детей в детском саду и школе является прививка. Вирус гриппа каждый год меняется, поэтому вакцинацию нужно проходить каждую осень, начиная с октября. Это необходимо, ведь риск заразиться в детском саду, школе и транспорте у ребёнка очень велик. Прививка не даёт гарантии, что малыш не заболеет, но даже если заражение произойдёт, грипп будет протекать в лёгкой форме.

Учитывайте тот факт, что каждая из современных вакцин имеет ограничения и побочные действия. Поэтому подбирать вакцину и дозу для каждого ребёнка должен квалифицированный врач.

- Применение иммуностимуляторов.

Большинство иммуностимуляторов действует на выработку иммунной системой интерферонов — белков, которые затрудняют размножение вирусов. В результате детский организм эффективнее реагирует на атаку гриппа, снижается риск заболеть.

Но самостоятельно назначать ребёнку иммуномодуляторы не стоит. Некоторые препараты наоборот могут вызвать истощение детского иммунитета, заставляя его работать в усиленном режиме. Назначать иммуностимуляторы может только врач после иммунологического обследования.

# Памятка профилактики гриппа для детей

Вирус гриппа для детей особо опасен, ведь малыши более восприимчивы к болезни по причине незрелого иммунитета. Не допустить заражения малыша поможет соблюдение основных профилактических мероприятий. Чтобы вам было удобно ориентироваться, мы составили памятку профилактики, которую вы также можете [скачать](#):

Профилактика гриппа и ОРВИ для детей: памятка родителям

- Грипп передаётся воздушно-капельным путём, когда больной чихает, кашляет, говорит. Исключите контакты детей с людьми, у которых наблюдаются симптомы простуды.
- Объясните детям, что недопустимо прикасаться грязными руками к носу и рту. После посещения общественных мест обязательно мыть руки с мылом.
- В период эпидемии гриппа откажитесь от походов с детьми в людные места (магазины, на развлекательные мероприятия).
- Регулярно промывайте нос ребёнку растворами, содержащими морскую соль, например Сиалор Аква.
- Проводите частые проветривания и влажную уборку дома.
- Научите детей прикрывать нос и рот платком, когда они чихают и кашляют.
- Закаляйте ребёнка, ежедневно проводите время на свежем воздухе, ведите активный образ жизни.
- Для здоровья важен полноценный сон и правильное питание. Высыпайтесь и старайтесь употреблять только здоровую и сбалансированную пищу, не пере едайте.
- Своевременная вакцинация — эффективное средство профилактики гриппа.

Лучшая профилактика гриппа и ОРВИ для детей — это здоровый образ жизни и, формирование полезных привычек у каждого члена семьи. Если вы возьмёте за правило ежедневные прогулки с детьми на свежем воздухе, правильное и умеренное питание, активный отдых, закаливающие процедуры и регулярную гимнастику, то риск заболеть будет сведён к минимуму.

Здоровья вам и вашим детям!