

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА и ОРВИ

Грипп: берегите ДЕТЕЙ!

Начинается грипп, как и большинство инфекционных болезней, с *легкого недомогания*. Затем состояние быстро ухудшается: *начинают сильно болеть голова, мышцы и суставы, повышается температура тела, появляется общая слабость*. Чуть позже начинают досаждают *надсадный сухой кашель, боль в грудной клетке при дыхании, чихание и насморк*. Если иммунитет достаточно силен, через несколько дней полного упадка сил эти проявления постепенно уменьшаются, но полностью симптомы исчезнут не раньше, чем через 7-10 дней. Но и это нельзя назвать полным выздоровлением – ослабленный инфекцией организм будет восстанавливать силы еще не менее месяца.

Грипп опаснее, чем кажется.

Большинство людей склонны недооценивать опасность гриппа. Однако это заболевание не всегда развивается по описанному выше сценарию. Случается, что из-за тяжелой гриппозной интоксикации развиваются повышенная кровоточивость, нарушения работы мозга и внутренних органов, что приводит к летальному исходу спустя несколько дней от начала болезни. Такая форма гриппа носит название гипертоксической. Кроме того, заболевание опасно своими осложнениями: *воспалениями легких, оболочек головного мозга или сердечной мышцы*. Особенно уязвимы к действию вируса дети. Их иммунная система несовершенна, и не всегда может дать адекватный отпор инфекции. Поэтому риск тяжелого течения и осложнений гриппа у маленьких пациентов гораздо выше, чем у взрослых людей. По данным исследований, до 70 процентов всех проблем со здоровьем у детей связано с гриппом и другими ОРВИ.

В группе риска - ДЕТИ.

В группе особого риска находятся дети больших городов. Это обусловлено несколькими факторами. Во-первых, практически все такие дети посещают организованные коллективы – детские сады и школы, а многие – еще и разнообразные развивающие курсы и спортивные секции. Поскольку возбудитель гриппа обладает высокой вирулентностью (заразностью) и передается воздушно-капельным путем (при кашле, чихании и разговоре), в таких коллективах он распространяется молниеносно. Стоит одному заболеваяющему ребенку покашлять в детском саду, и через несколько дней значительная часть его друзей будет лежать дома с высокой температурой. Свой вклад в распространение эпидемии гриппа и ОРВИ вносит и снижение иммунитета детского населения больших городов. Его вызывают и загрязненный воздух мегаполиса, и особенности питания, которое не всегда бывает здоровым и полноценным. Зачастую иммунитет ребенка подрывают сами родители, которые необоснованно, без рекомендации врача назначают ему биологически активные добавки, антибиотики, адаптогены и другие препараты. Поэтому неудивительно, что из года в год число часто и длительно болеющих детей увеличивается. В некоторых регионах такие проблемы наблюдаются более чем у половины детского населения. Между тем, единого комплексного подхода к лечению и профилактике частых респираторных заболеваний у детей в здравоохранении не разработано. Это приводит к дополнительному ухудшению эпидемической ситуации в холодное время года. Для предотвращения заболевания существуют профилактические прививки. Они действительно эффективны, но помогают не во всех случаях. Это обусловлено высокой изменчивостью вируса – его антигены (поверхностные белки, которые распознаются иммунитетом) постоянно меняются. Вакцины же содержат лишь ограниченный набор антигенов и эффективны только против вирусов, их содержащих. Кроме того, прививка служит лишь для профилактики, а если болезнь уже развилась, необходимо лечение.

Грипп вызывается вирусом!

Но грипп вызывает вирус, а не бактерия. Это значит, что антибиотики для борьбы с ним абсолютно не эффективны. Препаратов же убивающих вирус, попавший в организм, не существует. Поэтому задача по уничтожению возбудителя гриппа полностью ложится на иммунитет. Одним из его важнейших звеньев противовирусного иммунитета является выработка интерферонов. Эти вещества изменяют функционирование клеток таким образом, что они становятся невосприимчивыми к вирусу и не участвуют в его размножении. Кроме того, под их действием происходит активация иммунных клеток – лимфоцитов и макрофагов. Чем больше выработается интерферонов, тем легче будет течение заболевания, быстрее наступит выздоровление и меньше будет риск осложнений. Однако организм не всегда в состоянии оперативно отреагировать на внедрение вируса. Особенно если это организм ребенка со сниженным иммунитетом.



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА «ДЕРЕВО ЗДОРОВЬЯ»



УНУН

Национальный центр
по вопросам здоровья
и безопасности
Республики Беларусь
Учреждение
«Национальный центр
по вопросам здоровья
и безопасности»
Республики Беларусь

Носите защитные маски.

Пользуйтесь индивидуальной посудой.



Меньше бывайте в местах скопления людей в сезон заболеваемости гриппом.

Закаляйтесь.



Принимайте витамин С (аскорбиновую кислоту).



Увеличьте употребление в пищу лука, чеснока, редьки, створчатых овощей, лимона, клюквы.

Будьте физически активны.



Проглаживайте носовые платки утюгом или пользуйтесь одноразовыми салфетками.



Соблюдайте правила личной гигиены (чаще мойте руки).



Проводите влажную уборку в помещении.

Питайтесь рационально (ежедневно употребляйте свежие овощи и фрукты).



Одевайтесь по сезону, держите ноги в тепле.



Чаще проветривайте помещения.

