

«Грипп. Симптомы данного заболевания. Меры профилактики»

Уважаемые родители, помните,

что здоровье ваших детей находится в ваших руках!

Чтобы избежать гриппа и связанных с ним осложнений, необходимо задолго до начала эпидемии задуматься о профилактических мерах. Основной задачей каждого родителя должна стать профилактика заболевания. Мы хотим посоветовать вам несколько способов, которые помогут вам и вашим детям укрепить организм в целом и сделать его менее подверженным риску инфекционных заболеваний.

Грипп.

Грипп — острое сезонное вирусное заболевание. Вирусы подразделяются на 3 типа: А, В и С, каждый имеет свои штаммы, что позволяет вирусу ежегодно менять свою антигенную структуру. Болезнь опасна своей непредсказуемостью. Сезонные эпидемии возникают ежегодно в осенне-зимний период. Основной источник инфекции — больной человек, путь передачи инфекции воздушно-капельный. Восприимчивость людей к вирусам гриппа абсолютна. Наиболее высокие показатели заболеваемости в эпидемические подъемы приходятся на детей.

Первые признаки гриппа.

Для гриппа характерно очень быстрое развитие клинических симптомов. Температура тела достигает максимальных значений (39°C – 40°C) уже в первые 12-24 часа. 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. Типичным для гриппа является развитие трахеита, сопровождающееся болезненным кашлем в области грудины, отита, пневмонии. Поражение нервной системы при гриппе связано с токсическим действием вируса, вызывающим функциональные расстройства до серозного менингита и менингоэнцефалита. Поражение нервной системы чаще развивается на 3– 5–е дни болезни: появляются сильная головная боль, рвота, судороги, изменение сознания.

Осложнения: Наиболее частым осложнением при гриппе является вторичная бактериальная пневмония. Именно от нее наибольшая смертность после гриппа. Также опасно развитие крупа (ларинготрахеобронхит), отит, менингоэнцефалиты. Грипп может спровоцировать обострение хронических заболеваний легких (астма, бронхит), сердечно-сосудистых заболеваний (миокардит), почечной недостаточности или эндокринных расстройств (сахарный диабет).

Профилактика гриппа. Вакцинация от гриппа.

Это наиболее эффективная мера борьбы с гриппом. Вакцинация позволяет снизить риск заболевания и осложнений. Современные вакцины инактивированные, субъединичные не содержат «живой» вирус и относятся к наиболее безопасным и эффективным. Вакцина стимулирует образование в организме человека антител против вируса гриппа. Весь спектр гриппозных вакцин прошел регистрацию в России и разрешен к применению. 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, у привитых в случае их заболевания оно протекает легче и не приводит к развитию осложнений. Перед проведением прививки каждого прививаемого осматривает медицинский работник. В рамках приоритетного национального проекта в сфере здравоохранения для иммунизации детей в город поступила вакцина «Гриппол плюс» и «Гриппол». Иммунизация детей проводится в школах, детских садах и в поликлиниках, за время проведения прививочной компании не зарегистрировано ни одной необычной реакции на введение вакцины. Использование вакцины против гриппа прошлого сезона не допускается. Когда лучше всего прививаться от гриппа? С сентября по декабрь. Вакцинация во время эпидемии также безопасна и эффективна, однако в период развития иммунитета (7-15 дней после вакцинации) необходимо проводить профилактику другими средствами. Ослабленных детей необходимо прививать в первую очередь, т.к. они наиболее подвержены инфекциям, протекающим у них, как правило, в тяжелой форме.

Мойте руки.

Большинство [вирусов](#) гриппа и простуды распространяются при прямом контакте. Если больной гриппом чихнул, прикрывая рот рукой, а затем коснулся этой рукой каких-либо предметов, вирусы попадают на эти предметы. Микробы сохраняют жизнеспособность до нескольких часов, а то и до нескольких недель, пока не попадут в организм человека через те же предметы. Поэтому сами мойте руки чаще, и чаще мойте их детям. Если рядом нет раковины, просто тщательно потрите руки друг об друга в течение минуты. Это тоже способствует разрушению микробов.

Не прикрывайте рот во время чихания или кашля.

Вирусы остаются на руках, если вы прикрыли рот во время кашля или чихания обнаженной ладонью. Это самый простой путь передачи инфекции другим людям. Если чувствуете нарастающий позыв к чиханию или кашлю, возьмите салфетку и прикройте рот, затем немедленно выбросьте ее. Если рядом не оказалось ничего подходящего, можете чихнуть в локтевой сгиб.

Не касайтесь лица.

Вирусы гриппа и простуды проникают в организм через слизистые оболочки рта, носа, глаз. Большинство детей заболевают, касаясь руками лица, и заражают затем родителей.

Пейте больше жидкости.

Вода вымывает из организма вредные вещества и наполняет его необходимой влагой. Вкусным и полезным является напиток, приготовленный из ягод шиповника. Детям можно давать по половине стакана несколько раз в день. Можно даже заменить у детей в меню этим напитком обычный чай и компот. В шиповнике содержится очень большое количество [витамина С](#), а это, как известно, одно из самых мощных оружий в борьбе против вирусов и бактерий, вызывающих грипп.

Регулярно выполняйте физические упражнения

Физические упражнения усиливают работу сердца, заставляя его перегонять большее количество крови и переносить больше кислорода из легких. Разгоряченное тело потеет. Активируется выработка естественных иммунных клеток организма, убивающих вирусы.

Совершайте прогулки на свежем воздухе.

Профилактика гриппа и простуды невозможна без прогулок на свежем воздухе. Совершенно неправильно при наступлении первых холодных и пасмурных деньков закрыть ребенка в квартире и не выходить на улицу. Так вы только создадите все самые благоприятные условия для размножения [болезнетворных](#) микробов.

Правильно питайтесь.

Ешьте пищу, богатую витаминами, овощи и фрукты, они ускоряют обмен веществ.

Будьте здоровы!