Острые респираторные вирусные инфекции - наиболее частые заболевания у детей. Иметь представление о них для родителей - очень важно!  При этих заболеваниях поражаются органы дыхания, поэтому они и называются респираторными. Виновниками острых респираторных вирусных инфекций могут стать более трехсот разновидностей вирусов.

Наиболее часто «простудные» заболевания отмечаются у детей со сниженным или ослабленным иммунитетом. Маленький ребенок легко может заболеть при встрече с возбудителем, к которому у него нет иммунитета, в то время как малыши до года, находящиеся на естественном грудном вскармливании, подвержены заражению гораздо меньше, получая защиту от матери.

Источником инфекции являются больные с явными или «стертыми» проявлениями болезни. Передается заболевание воздушно-капельным путем, однако заразиться можно через предметы, вещи или игрушки.

Признаки заболевания обусловлены интоксикацией и катаральными явлениями. Интоксикация организма различна: от легкого недомогания и невысокой температуры до значительных нарушений общего состояния, особенно при гриппе, проявляющиеся температурой до 39 градусов и более, сильной головной болью, рвотой, бредом, помрачнением сознания и судорогами. Катаральный синдром проявляется в виде насморка, заложенности носа и кашля. Кашель обычно отмечается с первых дней болезни, вначале сухой, затем влажный с выделением мокроты.

Личная гигиена является основной неспецифической мерой по профилактике гриппа и ОРВИ у детей. Необходимо приучить детей мыть руки с мылом, особенно после возвращения с улицы, напоминать ребенку, чтобы он не прикасался руками к лицу, так как на поручнях, столах и других предметах может сохраняться вирус.

Важно не допускать контакт с больными гриппом и ОРВИ в период сезонной заболеваемости. Конечно, здоровый ребенок должен посещать детский сад или школу, но не следует брать его с собой в магазины и водить в развлекательные центры. Следует временно отказаться от посещения гостей и, если это возможно, от общественного транспорта. От планового осмотра в поликлинике в этот период тоже лучше воздержаться, не исключается контакт с больным ребенком так как мамы иногда могут привести ребенка и с катаральными проявлениями.

Частая ошибка родителей – это боязнь «застудить» ребенка, поэтому весь отопительный сезон форточки и окна в доме закрыты и заклеены и помещения не проветриваются. Сухой и теплый воздух прекрасно способствует распространению вируса, влажная уборка и проветривание, это тоже профилактика вирусных инфекций.

Если в доме появляется больной человек, его следует изолировать от ребенка, надеть маску, выделить отдельный комплект посуды.

В целях профилактики гриппа и ОРВИ у детей необходимо вести здоровый образ жизни, еще до сезона вирусных инфекций. Регулярный сон, прогулки на свежем воздухе, сбалансированное питание, включающее достаточно овощей и фруктов, а также продуктов, обогащенных бифидобактериями, отсутствие стрессов — все это укрепит сопротивляемость ребенка к болезням.

Отдельного внимания заслуживают различные препараты иммуностимуляторы и противовирусные средства, которые часто принимаются детьми с целью повышения иммунных сил организма и для борьбы с вирусом. Прежде чем отправиться в аптечный пункт за приобретением противовирусного или иммуностимулирующего средства, необходимо проконсультироваться с врачом и уточнить необходимость его приема.

При первых признаках заболевания гриппом и ОРВИ, не надейтесь на собственные силы – это опасно для здоровья и жизни ребенка! Обращайтесь к врачу - только он может поставить верный диагноз и назначить специфическое противовирусное лечение!

Главный внештатный специалист

по инфекционным болезням у детей

управления здравоохранения Липецкой области

Беляева Татьяна Ивановна