

«Профилактика вирусных простудных заболеваний»

Профилактика простудных заболеваний

Под термином «простуда» - как их часто называют в быту, в медицине имеется понятие ОРВИ И ОРЗ.

Термин "острое респираторное заболевание" (ОРЗ) или "острая респираторная вирусная инфекция" (ОРВИ) охватывает большое количество заболеваний, которые проявляются похожими симптомами: повышенная температура тела, воспаленное горло, кашель и головная боль. И еще одно сходство, что все эти заболевания вызываются вирусами.

Грипп вызывается непосредственно вирусом гриппа. Грипп – это чрезвычайно заразное инфекционное заболевание, опасное своими осложнениями: поражением сердечно-сосудистой системы, центральной нервной системы и органов дыхания.

Источником инфекции при всех вирусных инфекциях является больной человек. Мы заражаемся вдыхая воздух с мельчайшими капельками слюны и мокроты, выделяемыми больными при кашле и чихании – воздушнокапельный путь передачи. А также при контакте с больными при рукопожатии, обмениваясь предметами личной гигиены (носовой платок, полотенце) и другими предметами быта (посуда, телефон, карандаши, игрушки и т. д) – контактно-бытовой путь передачи.

При всех простудных заболеваниях от заражения, т. е. от проникновения вируса в организм, до развития болезни проходит несколько дней (1-14 дней) – этот период называется инкубационный. В это время вирус циркулирует в крови и отравляет организм своими продуктами жизнедеятельности, что проявляется характерными симптомами: высокой температурой, слабостью, кашлем, головной болью, насморком или заложенностью носа.

Какие симптомы отличают грипп от остальных простудных заболеваний. Нередко словом «грипп» в быту называют любое острое респираторное заболевание, что ошибочно, так как кроме гриппа на сегодняшний день описано еще более 200 видов других респираторных вирусов (аденовирусы, риновирусы, респираторно-синцитиальные вирусы и др.), вызывающих гриппоподобные заболевания у человека.

Для гриппа характерно резкое начало: температура тела поднимается до 39°C и выше, возникает слабость, человека бьет озноб, мучают головные боли и боль в мышцах. Для гриппа, в отличие от других вирусных инфекций, такие симптомы как кашель и насморк проявляются не сразу, а через несколько дней после начала заболевания.

ОРВИ может начинаться как остро, так и постепенно, температура тела редко поднимается выше 38°C. Такие симптомы как чихание, сухой кашель, боль в горле, осиплость голоса появляются сразу в начале заболевания.

ОРВИ - это наиболее распространенные заболевания среди взрослых и детей. Дети в период адаптации в детских учреждениях могут болеть ими до 10-12 раз в году.

Подъем заболеваемости ОРВИ отмечается чаще в холодное время года. Однако, случаи ОРВИ могут встречаться в течение всего года. ОРВИ - это воздушно-капельные инфекции, источником являются больные. Особенно опасны люди, переносящие ОРВИ «на ногах». Вирусы передаются при чихании, кашле, разговоре, через предметы обихода, которыми пользуется больной - носовые платки, полотенце, посуда, при рукопожатии.

Профилактика ОРВИ - одна из сложных проблем. Делится на специфическую и не специфическую. Под специфической профилактикой понимают **вакцинацию** (вакцинация дает снижение заболеваемости в 2-6 раз). В октябре-ноябре за 2-4 недели до начала эпидемии можно получить прививку против гриппа, особенно детям из группы риска (часто болеющие, состоящие на диспансерном учете).

Сегодня уже доказано, что основным методом специфической профилактики гриппа является вакцинация или как мы ее называем - прививка, что стимулирует организм к выработке защитных **антител**, которые предотвращают размножение вирусов. Благодаря этому, заболевание предупреждается еще до его начала. Вакцинацию лучше проводить осенью (сентябрь-ноябрь), поскольку заболевания гриппом начинают регистрироваться, как правило, между ноябрем и мартом. После постановки прививки иммунитет вырабатывается в течение двух недель, поэтому вакцинация начинается заранее. Во время проведения прививки вы должны быть здоровы. После проведения профилактической прививки в течение нескольких дней следует предохраняться как от переохлаждения, так и от перегрева и ограничить посещение публичных мест.

Каждый должен готовить свой организм не только к «встрече» с вирусом гриппа, но и другими вирусами, вызывающими простудные заболевания. В период с декабря по март необходимо обратить внимание на неспецифическую профилактику.

Не специфическая профилактика - комплекс мероприятий, направленных на предупреждение распространения инфекции, проведение оздоровительных мер, повышающих сопротивляемость организма:

- **Заболевший ОРВИ-больной изолируется на весь период клинических проявлений болезни;**

- Ограничьте пребывание ребенка в местах массового скопления людей;
- Мойте руки с мылом;
- Проветривайте помещение не менее 3-4 раз в день;
- Ежедневно проводите влажную уборку; -Соблюдайте режим дня:
- ночной и дневной сон по возрасту,
- не переутомляйте вашего малыша,
- ежедневные прогулки,
- сон на свежем воздухе,
- постарайтесь не перегревать малыша,
- одежда должна быть по погоде,
- Правильное питание по возрасту с включением натуральных соков, фруктов, овощей, природных фитонцидов (лук, чеснок). Дополнительно принимайте витамин С. Большое его количество содержится в шиповнике, смородине, квашеной капусте, киви, цитрусовых. Для снижения заболеваний очень большое значение имеет выполнение **санитарно-гигиенических норм**: - комфортный температурный режим помещений;
- регулярное проветривание;
- ежедневная влажная уборка помещений с помощью **моющих средств**. - переохлаждение снижает иммунитет, поэтому необходимо одеваться по погоде.

Немаловажное значение имеют меры личной профилактики:

- прикрывайте рот и нос при чихании и кашле носовым платком (салфеткой), желательно использовать одноразовые, которые после использования необходимо выбросить в мусорную корзину. - избегайте прикосновений к своему рту, носу, глазам.
- соблюдайте «дистанцию» при общении, расстояние между людьми при разговоре должно быть не менее 1 метра (расстояние вытянутой руки).

Соблюдение правил личной гигиены, а именно мытье рук очень важно при профилактике. Тщательно и часто мойте руки с мылом или протирайте их дезинфицирующими средствами. Казалось бы, что столь повседневное занятие, как мытье рук предельно просто, однако существуют некоторые правила.

Правильная техника мытья рук включает в себя использование достаточного количества мыла и промывания под проточной водой: 1) необходимо смочить кисти рук под струей воды;

- 2) намылить на ладони мыло и хорошо вспенить;
- 3) как минимум 10 секунд нужно обрабатывать кисти рук мыльной пеной, т. к. эффективность моющих средств зависит от их времени воздействия;
- 4) нужно хорошо потереть все пальцы, ладони и поверхность рук, почистить ногти; в этот момент руки под струей воды держать не нужно;
- 5) смыть мыло с рук под струей воды в течение как минимум 10 секунд;
- 6) во время мытья рук нужно избегать разбрызгивания воды;
- 7) руки нужно высушить – лучше всего для этого подходят одноразовые бумажные полотенца;
- 8) кран необходимо закрывать с помощью бумажного полотенца, т. к. до него перед мытьем всегда прикасаются грязными руками, следовательно, на кране могут находиться микробы;
- 9) использованное бумажное полотенце нужно выбросить в мусорное ведро, не дотрагиваясь до ведра руками.

В период эпидемий гриппа и простудных заболеваний необходим:

- избегать тесных контактов с больными людьми;
- ограничить посещение культурно-массовых мероприятий, сократить время пребывания в местах скопления людей.

Профилактика ОРВИ и гриппа состоит в общем оздоровлении и укреплении защитных сил организма, для этого необходимо вести здоровый образ жизни:

- достаточный сон, полезно спать при открытой форточке, но избегать сквозняков;
- правильное питание - ежедневное использование в рационе свежих овощей и фруктов позволит повысить общий иммунитет к вирусным заболеваниям. Кроме этого, необходимо принимать аскорбиновую кислоту (витамин С), которые способствует повышению сопротивляемости организма. Следует отметить, что наибольшее количество витамина «С» содержится в соке квашеной капусты, а также цитрусовых: лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах.

Для профилактики в период эпидемий гриппа и простудных заболеваний необходимо ежедневно употреблять чеснок и лук. Достаточно пожевать

несколько минут зубчик чеснока, чтобы полностью очистить полость рта от бактерий; больше гулять на свежем воздухе, заниматься спортом.

При первых признаках простуды необходимо провести экстренную профилактику интерфероном, гриппфероном, ремантадином, арбидолом.

Правильное использование медицинской маски поможет уберечь себя от заражения вирусными инфекциями. Одноразовую маску можно приобрести в **аптеках**, ватно-марлевую - несложно изготовить своими руками. В отличие от одноразовой маски, которую можно носить не более 2-х часов, ватномарлевую повязку можно носить до 4-х часов, стирать и использовать многократно. Правила использования маски: Всемирная организация здравоохранения дает следующие рекомендации относительно применения масок:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться закрепленной маски. Сняв маску, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не используйте вторично одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбрасывать в отходы.

Особенности использования маски. Важно, чтобы больной человек надевал маску, а также здоровый при общении (уходе) за больным.

Я заболел. Что делать?

- Свести к минимуму контакт с другими людьми, не посещать массовые мероприятия, стремиться, как можно меньше пользоваться **общественным транспортом**, избегать тесного контакта со здоровыми.
- Соблюдать постельный режим - народная мудрость гласит: «грипп любит, чтобы его вылежали» и медицина с этим согласна. Для избегания осложнений все дни болезни нужно не просто быть дома, а обязательно соблюдать постельный режим.
- Соблюдать правила личной гигиены, использовать маску.
- Пить много жидкости – минеральной воды, морсов и т. п.

Если в доме больной необходимо:

- разместить больного в отдельной комнате или отгородить его ширмой;

- выделить для больного отдельные предметы ухода, посуду, постельное белье;
- помещение, где находится больной, должно проветриваться несколько раз за день и быть теплым (температура комфорта - 20-21°C); проводится ежедневная влажная уборка с применением дезинфицирующих средств; - при уходе за больным использовать маску, часто мыть руки.

Хотите вырастить здорового малыша - проводите с ним как можно больше времени на свежем воздухе. Важные правила:

Бытует мнение, что зимой для прогулки достаточно одного часа, на самом деле гулять с ребенком лучше в 3-4 раза больше, не менее 4-х часов в день. Зимний воздух намного полезнее и свежее, чем летом. Он примерно, в 1,5 раза богаче кислородом, в нем больше отрицательных ионов, которые тонизируют организм, укрепляют нервную систему.

Отменяться прогулка может если:

- Сильный ветер 15-20 м/мин. - Высокая **влажность** больше 85 %

Такая погода заставляет организм острее реагировать на холод и способствует переохлаждению.

- Сильный дождь.

К февралю овощи и фрукты теряют большую часть витаминов, то становится ясно, что без помощи поливитаминных пищевых добавок не обойтись.

Прекрасными профилактическими средствами являются препараты: «витрум Юниор», «Джунгли», «мультитабс — малыш», «Пиковит пластинки и сироп», «Алвитил сироп».

В профилактических целях лучше использовать такие дозы препарата, которые обеспечивают лишь половину суточной потребности ребенка. Остальную половину он должен все же получать с пищей.

- Смазывайте оксолиновой мазью носовые ходы перед выходом на улицу
- Используйте фитонциды: лук, чеснок, пихтовое и лавандовое масла (бусы, аромалампы, раскладывайте на тарелку).
- Принимайте витамины, общеукрепляющие средства и противовирусные препараты по назначению **педиатра**.
- Используйте маску, которую необходимо менять через каждые 2 часа.
- Придерживайтесь правильного образа жизни.

Давно известно, что здоровье человека на 10-20% зависит от наследственности, 10-20% от состояния окружающей среды, 8-12% от уровня здравоохранения и 50-70% от образа жизни.

Здоровый образ жизни - это рациональное питание, занятие спортом, отказ от алкоголя, курения и многое другое. Важную роль играет закаливание - это научно обоснованное систематическое использование естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам.

Для успешного закаливания необходимо:

1. Систематическое использование закаливающих процедур во все времена года без перерывов.
2. Постепенное увеличение дозы раздражающего действия.
3. Учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.
4. Все закаливающие процедуры должны проводиться на фоне положительных эмоций.

Нарушение хотя бы одного правила приводит к отсутствию положительного эффекта от закаливания. Закаливание - это самый надежный и доступный метод оздоровления, но требует огромной самодисциплины.

Неспециальные методы закаливания

В качестве основных средств закаливания используются естественные природные факторы: воздух, вода, солнечный свет. Требованием к закаливанию в организованных коллективах является создание соответствующих гигиенических условий (чистый воздух, проветривание помещений, гигиена одежды, мытье рук).

Специальные методы закаливания

Специальные закаливающие процедуры различаются: а)

по силе воздействия:

- местные (отбирание, обливание, ванна);
- общие (обтирание, обдувание воздушным потоком, обливание, ванна, купание);

б) по продолжительности;

с) по воздействующему фактору (воздух, вода, солнце).

Начинают закаливание с местных воздействий. Закаливание воздухом должно предшествовать закаливанию водой и солнцем.

Воздушные ванны

Это наиболее мягкая процедура. Местную воздушную ванну ребенок получает, находясь в обычной одежде, оставляя обнаженными руки и ноги, во время физических занятий, утренней гимнастики, а общую — при смене белья, во время дневного и ночного сна.

Комфортной для воздушных ванн принято считать температуру воздуха от +17,5 до 22,50 воздушные ванны не являются раздражителем. Для получения охлаждающего эффекта от воздушных ванн их нужно проводить в помещении при температуре 18-20, а на открытом воздухе, в местах защищенных от ветра, в тени при температуре выше 18, в пределах 19-20.

Длительность первой воздушной ванны 3-5 минут. С каждой последующей процедурой время увеличивается на 3-5 минут и доводится до 30 минут. Воздушные ванны целесообразно принимать не раньше чем через 1,5 часа после еды, а заканчивать за 30 минут до еды. Их можно проводить как в покое, так и в движении.

Закаливание воздушным потоком

Начинают закаливание при температуре не ниже 22-21. Время первой помощи процедуры — 20 сек. (по 10 сек. на переднюю и заднюю поверхность тела) при расстоянии 6 м. от источника воздушного потока. Каждые 2 дня закаливания время обдувания поверхностей тела увеличивается на 20 сек. и к 24 дню закаливания доводится до 3 минут (по 90 сек. на переднюю и заднюю поверхность тела). Расстояния от **вентиляторов** каждые 2 дня уменьшается на 0,5 м., к 24 дню закаливания остается 0,5 м. Наиболее удобное время закаливания в режиме дня для дошкольников — перед дневным сном. Закаливание солнцем

Осуществляется в процессе прогулки. Прогулку начинают со световоздушных ванн в тени, переходят к местным солнечным ваннам. Для проведения солнечных ванн детей помещают на прямые солнечные лучи на 5-6 минут, после этого уводят в тень. Продолжительность общих солнечных ванн увеличивают от 5 до 10 минут, в течение дня время, проведенное на солнце, может составлять 40-50 минут.

Водные процедуры

Закаливание носоглотки и слизистой рта направлено на профилактику **ангин**. С 2-3 лет нужно приучать полоскать рот комнатной температуры, с 4-5 лет полоскать горло сначала температурой 36-37 с последующим снижением

каждые 3-4 дня на 1-20 вплоть до 8-100. Для полоскания используют 1/3 стакана воды. Для ослабленных детей целесообразно использовать отвары трав для полоскания (зверобой, ромашка, шалфей).

Закаливание стоп может проводиться в виде обмывания, ножных ванн, как самостоятельных процедур, так и в комплексе с хождением босиком по полу, холодному и горячему песку и т. д. Обмывание стоп начинают с температуры 37-36,0, снижают в процессе закаливания на 1,0 через день, доводя до 20-18,0. Время обливания 15-20 сек., температура в помещении не ниже +20,0. Эффект закаливания будет в том случае, если прохладную воду лить на теплые ноги, поэтому процедуру проводят после дневного сна.

Контрастное обливание ног может быть щадящим, когда вначале ноги обливают теплой водой (+36-35,0), а затем сразу прохладной (+24-25,0), после чего вновь следует теплое обливание. Постепенно температура теплой воды повышается до 40,0, а холодной — снижается до 18,0. Заканчивают процедуру обтиранием сухим полотенцем. Такой режим закаливания рекомендуется детям ослабленным или после болезни. Закаленным детям проводить контрастное обливание ног, начиная с холодной воды (+24-25,0), потом теплой (+35-36,0) и затем вновь холодной с таким же постепенным снижением температуры на 1,0 каждые 5-7 дней.

Контрастные ножные ванны можно принимать по традиционным способам в виде погружения ног в таз с прохладной водой (как контрастное обливание). Эту процедуру проводят индивидуально каждому ребенку и она удобна для детей раннего возраста. Для более старших детей можно использовать поточногрупповой способ («Ручеек»). Процедуру проводят после дневного сна. Процедуру проводят после дневного сна.

Закаливание стоп хождением по мокрому одеялу (йодносолевой метод).

После дневного сна дети босиком проходят по ребристой доске, далее проходят по мокрому одеялу (топчутся по нему), задерживаясь на нем начиная с 30 сек., постепенно доводя время до 2 мин. Исходная температура раствора для замачивания одеяла +38-40,0. Каждые 2 дня температура снижается на 1,0 до 20,0.

Состав раствора для замачивания одеяла: вода - 10л, поваренная соль - 400г, спиртовой раствор йода 5 % - 20 мл. При использовании морской соли раствор готовят без добавления йода. Общие водные процедуры (обливание, влажные обтирания, купание) проводят не раньше, чем через 30-40 мин после приема пищи.

Общие обтирания производят варежкой из мягкой ткани, смоченной водой соответствующей температуры. Сначала обтирают руки, затем ноги, грудь, живот и спину. Направление движения от периферии к центру. Каждую часть

тела обтирают отдельно, после чего вытирают досуха. Длительность всей процедуры от 1 до 2 минут при температуре воздуха в помещении не менее 20-24°С.

Обливание всего тела должно проводиться при температуре воздуха не ниже +23°С. Воду льют из лейки на плечи, грудь и спину. Длительность процедуры, начиная с 15 сек., и может быть увеличена до 35 сек. Затем следует растирание сухим полотенцем

Температуру воды снижают через 3 - 4 дня на 2°С. Достигнув конечной температуры воды, ее сохраняют в течение 2 месяцев для обеспечения эффекта закаливания. В дальнейшем можно усилить действующим фактором или увеличить время его действия.

Физически выносливым, редко болеющим детям 5 - 7 лет, рекомендуются контрастные общие обливания. Цикл «нагревание - охлаждение» должен повториться 3-5 и более раз.

Плавание и купание в условиях организованного коллектива, имеющего закрытые бассейны, являются одним из наиболее сильных по действию водных методов закаливания, используемых круглогодично. Закаливающими факторами при этом являются вода, оказывающая механическое, охлаждающее действие и воздух, обеспечивающий испарение влаги с кожных покровов. Этот вид закаливания проводится под наблюдением инструктора ЛФК (или инструктора по плаванию) и контролем врача. Начинать его можно с 4-летнего возраста. При этом температура воздуха в помещении должна быть не менее +25°С и воды не менее +23°С. Продолжительность купания от 3 до 8 минут не более 1 раза в день.

Физические упражнения и закаливание

Для повышения устойчивости организма ребенка к действию охлаждения целесообразно использовать в режиме дня оздоровительный бег на открытом воздухе в облегченной одежде круглогодично. Проводить его рекомендуется во время физкультурных занятий на открытом воздухе или утренней гимнастики.