

Профилактика ОРВИ и гриппа у детей

В структуре всех инфекционных заболеваний 95% составляют ОРВИ и ОРЗ. Эти два диагноза по своей сути несколько отличаются между собой: ОРВИ, в число которых можно включить и грипп, вызываются только вирусами, а ОРЗ могут вызвать и бактерии, и микоплазма, и другие возбудители.

ОРВИ вместе с гриппом составляют около 70% от всех заболеваний у детей. Особенно подвержены этим заболеваниям дети, посещающие детские дошкольные учреждения и школы. В осенне-зимне-весенний период простудными заболеваниями переболевают примерно 80 % детей.

Естественно, все родители заинтересованы в том, чтобы оградить свое любимое чадо от вирусных инфекций, и пытаются найти для этого какие-либо эффективные меры профилактики.

Общие сведения, виды профилактики

Универсального средства защиты от всех вирусных инфекций не существует, так как больше 300 вирусов способны вызвать ОРВИ. Но уменьшить риск возникновения заболевания можно. Этого добиваются путем профилактики заражения и путем укрепления организма ребенка с целью повышения сопротивляемости инфекции.

Риск возникновения ОРЗ и ОРВИ с возрастом меняется: до года ребенок с грудным молоком матери получает защитные антитела, и поэтому имеет меньше шансов заболеть. Но, если кормящая мать заболеет, то заболевает и младенец. В этом случае кроху не надо отлучать от груди: малыш быстрее выздоровеет, получая грудное молоко – материнский организм будет бороться с микробами за двоих и передавать вновь образованные антитела грудничку.

Дети же, получающие искусственное вскармливание, уже до года могут часто болеть ОРЗ и ОРВИ.

Различают следующие виды профилактики:

- экспозиционная профилактика – предотвращение контактов ребенка с источниками вирусов;
- диспозиционная профилактика – методы повышения сопротивляемости детского организма (включает неспецифическую и специфическую профилактику).

Экспозиционная профилактика – профилактика заражения

Поскольку источником заражения является человек, то, чем больше число людей, с которыми контактирует ребенок, тем больше вероятность инфицирования. Такой опасный для ребенка контакт может произойти и в детском саду или школе, и в кинотеатре или магазине, и во время развлекательных мероприятий, и в городском транспорте.

1. В период сезонного повышения заболеваемости или в период эпидемии гриппа желательно **сократить до минимума контакты ребенка** с посторонними людьми.

Понятно, что в детский сад или в школу ребенок будет продолжать ходить. Но от похода в цирк или по магазинам с ребенком следует воздержаться, ограничить (если возможно) пользование городским транспортом, поменьше ходить в гости и т.д.

В период эпидемии ОРВИ или гриппа не следует идти с младенцем на очередной профилактический осмотр. Если необходимость посетить детскую поликлинику все же появилась, то желательно вести ребенка обоим родителям: пока один из них сидит в очереди, другой гуляет с ребенком на улице, чтобы свести до минимума контакт с больными детьми.

При повышении уровня заболеваемости энтеровирусной и аденовирусной инфекции следует воздержаться от посещения ребенком бассейна, поскольку эти вирусы могут передаваться также и водным путем.

2. Другим способом предупреждения инфицирования является **создание преграды на путях передачи вирусной инфекции**, то есть воздействие на сам механизм заражения.

Основным путем распространения респираторных вирусных инфекций является воздушно-капельный путь. Многие родители не раз слышали о защитной роли марлевых или современных одноразовых масок. Однако следует понимать, что, учитывая размеры вируса, маска не может «не пропускать» вирус.

И все же отказываться от использования масок не следует. Но надевать ее нужно не здоровым, а больным! Маска задержит разбрызгивание вируса в капельках слизи при кашле и чихании больного и уменьшит попадание вируса на окружающие предметы и людей.

Выполнять свою защитную роль маска будет только в случае ее смены каждые 4 часа. В противном случае она станет резервуаром скопления вирусов. Марлевые маски можно использовать повторно после стирки и проглаживания горячим утюгом. Таким образом, маска, надетая больным, является хоть и малоэффективным, но все же средством защиты здоровых детей.

3. Известно, что вирусы в течение многих часов и даже суток сохраняют свою инфицирующую способность при условии теплого, сухого, неподвижного воздуха. И только при регулярном проветривании и увлажнении воздуха в помещении риск инфицирования значительно снижается. Проветривание детской комнаты надо проводить по 15 минут до 5 раз в сутки, и сквозное проветривание один раз в день.

Исходя из этого, к **профилактическим мероприятиям** относятся:

- ежедневная влажная уборка помещения; ковры из комнаты ребенка в период эпидемии гриппа желательно убрать;
- частое проветривание комнаты;
- во время эпидемии гриппа и ОРВИ лучше убрать из комнаты ребенка мягкие игрушки, ибо они тоже относятся к активным пылесборникам.

Для энтеровирусов типичным является кишечный путь заражения, поэтому с грязными руками ребенок может занести инфекцию в свой организм. Чтобы предотвратить заражение через рот, нужно:

- тщательно мыть руки с мылом после возвращения с улицы;
- допустимо и частое использование гигиенических влажных салфеток в течение дня (если нет условий для мытья рук);
- при наличии больного в семье ему обязательно следует выделять отдельную посуду и полотенце.

4. Одним из эффективных способов профилактики вирусных инфекций является **применение солевых растворов** в виде промываний носа. Они уменьшают концентрацию вирусов в носоглотке и носовых ходах. Для этого необходимо регулярно закапывать их в нос и полоскать солевым раствором горло. Особенно важно это проводить при реальной угрозе заражения.

Удобным для применения является препарат Аква Марис – средство, изготовленное из морской воды. Препарат может применяться не только с профилактической, а и с лечебной целью при ОРВИ и ОРЗ.

5. Одним из эффективных и безопасных способов защиты ребенка может быть применение **эфирных масел**. Они не только обеззараживают воздух при распылении в комнате, но и оказывают благоприятное воздействие на психоэмоциональное состояние людей.

Удобными для пользования являются композиции эфирных масел «Дыши» в виде капель или аэрозоля. Их не нужно наносить на слизистые оболочки ребенка. Ими можно пользоваться в местах большого скопления людей (транспорт, магазин, школа) – 3-4 капли масла, нанесенные на воротник или платок, защитят ребенка от болезнетворных микроорганизмов.

6. К профилактическим мерам относится непосредственное воздействие на уже попавшие в организм вирусы с помощью **противовирусных препаратов**.

Противовирусные препараты обладают избирательным действием на определенные вирусы. На вирус гриппа воздействуют Озельтамивир и Ремантадин (действует на вирус гриппа А). Применяют их при контакте с больным гриппом, но назначить препарат и определить дозу должен врач с учетом возраста ребенка и возможных противопоказаний.