**Если ребёнок заболел гриппом или ОРВИ**

**Чего боятся мамы в холодное время года?**Болезней. Кашля, мокрого носа, череды бесконечных простуд, ОРВИ, гриппа… Понятное дело, что страшат их не столько свои собственные болячки, сколько хвори детей. Ибо любая детская болезнь для матери – переживания и страдания.

Особенно настороженно относятся к нашей «вирусной» зиме мамы детей, которые только-только «вышли в свет», то есть впервые отправились в детские сады или в школу. Но если «дата отправки» ребенка в школу определяется достаточно четко, то с детским садом – почти «воля вольная». А это момент серьезный. И поэтому наше основное внимание сегодня направлено на дошколят.

С чисто медицинской точки зрения отдавать ребенка в детское дошкольное учреждение нужно или совсем рано, как было в прежние времена, когда мамы практически сразу после родов выходили на работу, или по достижении ребенком возраста 4,5–5 лет. Обстоятельства, впрочем, у всех разные, но… Все-таки врачи советуют, по возможности, с «выходом в свет» не спешить: подросший ребенок способен гораздо активнее противостоять вирусам, к 4,5 годам его иммунная система приходит «в боевую готовность».

Кроме этого, ребенок в этом возрасте уже созрел для того, чтобы с ним можно было **начинать «психологическую работу»** – например, вы сможете легче убедить его в необходимости такого поступка. Да и сам он будет больше тянуться к сверстникам, а детский сад для него будет не чудищем, а источником положительных эмоций. Кроме того, ребенок, находящийся в состоянии стресса, – легкая добыча для вирусов и микробов.

**Чем же могут родители помочь малышу, вступившему в «большую жизнь»?** Главная и основная задача взрослых – укрепление иммунитета ребенка. Конечно, никто не застрахован от болезней, никто не может гарантировать малышу защиту от разных хворей. Но все, что можно, вы должны сделать.

Безусловно, необходимо систематически заниматься **закаливанием**. Прогулки, бег босиком по полу, водные процедуры – это то, что вы должны были делать еще до того, как решили отдать ребенка в садик; а теперь – то, что должно стать непременной составляющей его и вашей жизни. Например, детсадовец не должен лишаться свежего воздуха в угоду вашей усталости, нежеланию «праздно слоняться»: без гуляния здоровью не поможешь. Долго ли гуляет группа в садике? Гуляете ли вы в выходные дни, по вечерам? Или все дела, дела? Но ведь не зря же педиатры в некоторых случаях не возражают даже против прогулок детей с невысокой температурой!

Посоветуйтесь с врачом и по поводу медикаментозных средств укрепления иммунитета. Проследите, чтобы все прививки были сделаны вовремя; при частых простудах поинтересуйтесь, нет ли смысла в приеме препаратов, укрепляющих иммунную систему.

После возвращения из садика или школы ребенку можно аккуратно промыть нос 1%-ным раствором поваренной соли, а перед выходом на улицу смазывайте наружные отделы носовых ходов оксолиновой мазью.

Врач поможет вам подобрать и подходящие для ребенка витамины: это могут оказаться вовсе не баснословно дорогие импортные средства, а вполне доступные по цене отечественные! Если же ребенок все-таки заболел, не стоит держать его дома по три-четыре недели. Но непременно дайте ему выздороветь до конца.

Только **не переусердствуйте**в чрезмерно долгом сидении дома: за это время в детсадовской группе могут появиться новые вирусы и микробы, перед которыми ваш ребенок беззащитен, и потому рискует вновь попасть в группу заболевших.

Не стоит повторять и весьма распространенные, к сожалению, ошибки. Например, мокрый нос – вовсе не повод для того, чтобы пичкать ребенка антибиотиками. А именно это «радикальное» средство лечения у нас весьма популярно.

Едва ли не чаще родители прибегают и к другому виду «простого» лечения, рассуждая, по-видимому, так: если ребенок уже ходит и говорит, то он – почти взрослый, и лечить его можно «взрослыми» лекарствами. Так и поступают: разве что делят «взрослую» таблетку на кусочки. Однако при таком подходе подобрать нужную для ребенка дозу препарата крайней трудно! Вред же от передозировки может быть гораздо более весомый, чем польза от таблетки.

****Поэтому важно уяснить:**все используемые вами педиатрические препараты должны быть надежными и безопасными, а разовые дозы должны четко соответствовать возрасту и весу ребенка.

Когда малыш поправляется, медленно и поступательно возвращайтесь к закаливающим процедурам и начинайте выводить его на прогулки. Сначала пусть подышит воздухом всего несколько минут, затем доведите время пребывания на улице до получаса.

И еще. Непременно объясняйте малышу и убеждайте его в том, что с болезнью нужно и можно бороться не только лекарствами! Очень важно, чтобы ребенок был морально настроен на победу, пусть его настрой обратит любой вирус в паническое бегство!

**Чем опасен грипп?**

**Грипп**– наиболее тяжелое и широко распространенное заболевание, вызываемое вирусами, которые поражают верхние дыхательные пути. Поскольку вирус гриппа легко передается воздушно-капельным путем, он быстро распространяется и в течение одного сезона охватывает практически все регионы страны. В России ежегодно регистрируется от 27 до 41 миллиона случаев заболеваний гриппом и ОРВИ. Нередко грипп заканчивается смертельным исходом.

Начинается грипп, как и большинство вирусных инфекций, с недомогания. Затем состояние быстро ухудшается: начинаются головные боли, боли в мышцах и суставах, повышается температура тела, появляется общая слабость организма, зачастую наблюдаются рвота и расстройство стула.

Грипп особенно опасен для детей до 4-5 лет. Это связано с незрелостью иммунной системы, а также с далеко не всегда правильным и сбалансированным питанием. При этих условиях организм страдает от нехватки витаминов и подвержен вирусным заболеваниям. Ослабляет иммунитет ребенка и неправильный прием лекарственных препаратов, например, антибиотиков и иммуномодулирующих препаратов, принимаемых без назначения врача. Поскольку вирус распространяется очень быстро, особое внимание стоит уделять профилактике в организованных коллективах – детских садах и школах.

Еще одна опасность гриппа – это осложнения, которые могут протекать в средней и тяжелой степени тяжести. Осложнения бывают в виде бронхитов, отитов, пневмонии, поражения мочевых путей. Тяжелые формы – поражение головного мозга, неврит, энцефалит, серозный менингит.

Самым **распространенным осложнением** является пневмония, вызванная, как правило, вторичной бактериальной инфекцией. Истинная первичная гриппозная пневмония встречается редко, она может возникнуть, прежде всего, у больных, страдающих хроническими заболеваниями сердца и легких, которые сопровождаются застойными явлениями в легких. После гриппа часто наблюдается обострение хронических заболеваний, таких как бронхиальная астма, рецидивирующий бронхит, сердечно-сосудистые заболевания, нарушения обмена веществ, заболевания почек и др. У детей, чаще до 7-ми лет, может возникнуть осложнение в виде синдрома Рея (в основном после заболевания гриппом «В» и употребления салицилатов), который проявляется энцефалопатией и поражением печени.

Каждую эпидемию гриппа сопровождает повышенная смертность. Наибольшее количество летальных исходов зарегистрировано у детей в возрасте до 4 лет и у пожилых людей (старше 65 лет). Госпитализации подлежат до 500 детей на 100 000 человек населения. Грипп и ОРВИ занимают первое место по частоте и количеству случаев в мире, и составляет 95% всех инфекционных заболеваний.

 ***Профилактика гриппа***

Грипп опасен не только своими осложнениями, но и угрозой ослабления здоровья детей вследствие ***неправильного лечения.***Поэтому так важно правильно укреплять иммунитет ребенка. Грипп вызывается не бактериями, а вирусом, поэтому антибиотики в борьбе с ним бессильны. С вирусами должна бороться защитная система организма. В организме вырабатываются интерфероны, которые меняют работу клеток так, что те не воспринимают вирус и не дают ему размножаться. Когда защитных сил организма недостаточно, требуется назначение препаратов-интерферонов, которые стимулируют выработку собственных интерферонов организма и обеспечивают невосприимчивость к повторному заражению вирусами.

Существуют специальные варианты вакцин для иммунизации детей. Прививки против гриппа проводят ежегодно осенью (октябрь-ноябрь) в предэпидемический по гриппу период. Живые гриппозные вакцины воспроизводят в организме ослабленную естественную инфекцию, благодаря чему в организме вырабатывается иммунитет к вирусу. Иммунитет носит кратковременный характер, поэтому требуется ежегодное проведение прививок.

 **Не стоит пренебрегать советами врачей в разгар эпидемии** – всегда надевать специальные маски, выходя на улицу и в места скопления людей. Также рекомендуется часто проветривать помещения. Это поможет снизить риск заражения, поскольку создаст барьер для вирусов, передающихся воздушно-капельным путем.

**Лечение гриппа**

Если все же ребенок заболел, важно ***своевременно начать симптоматическое лечение*** для улучшения его состояния. Известно, что высокую (выше 38,5 градусов) температуру нужно снижать, давая ребенку жаропонижающие препараты. Но этого недостаточно. Симптомы, с которыми также нужно бороться – это озноб, боль в мышцах, насморк и затрудненное дыхание (оно может являться признаком отека дыхательных путей). Все эти симптомы не только утяжеляют общее самочувствие ребенка, но и серьезно увеличивают нагрузку на его организм.

Поэтому, в первую очередь, для снятия симптомов **требуются**: парацетамол для снижения температуры, антигистаминное средство для снятия отечности и облегчения носового дыхания, а также витамин С, который повышает сопротивляемость организма. Эти лекарства можно купить в аптеке по отдельности, но также существуют комплексные препараты, включающие в себя все необходимые компоненты, с дозировкой, разрешенной для детей. Например, «АнтиГриппин для детей» (Natur Produkt). Он разработан со специальной «детской формулой», которая рассчитана на детей в возрасте от трех лет. Он выпускается в виде шипучих водорастворимых таблеток, а именно эта форма выпуска имеет свои преимущества перед другими формами лекарств, потому что не оказывает повреждающего действия на слизистую оболочку желудка, а действующие вещества всасываются быстрее. Так что эффект наступает сразу же после приема препарата.

 При выборе лекарств для ребенка,  рекомендуется обращать особое внимание на то, что детям запрещено давать ацетилсалициловую кислоту (аспирин), так как он раздражает слизистую оболочку желудка. Поэтому внимательно изучайте состав комплексного лекарства от гриппа для детей при его покупке. Обязательно нужно следить, чтобы лекарственные препараты были хорошего качества и от проверенного производителя. Например, европейские производители следуют требованиям международного фармацевтического стандарта GMP, который гарантирует пациенту эффективность и безопасность препарата.

Доступность лекарственных препаратов и безрецептурный отпуск антибиотиков нередко приводят к их неправильному применению и***появлению осложнений после лечения***. Как известно, антибиотик чаще всего убивает не только вредные бактерии, но и полезные (которые необходимы организму для усвоения полезных веществ из пищи), что вызывает дисбактериоз. Поэтому прием антибиотиков должен быть оправданным, чтобы не нанести вред детскому организму и не ослабить его иммунитет. Не следует безответственно давать ребенку лекарственные препараты, их должны назначать только специалисты.

Кроме того, необходимо придерживаться следующих правил лечения, вне зависимости от степени тяжести заболевания, – соблюдать постельный режим для ребенка, давать ему обильное теплое питье и легкую пищу, богатую свежими овощами и фруктами.

***И обязательно надо вызвать врача!***

***Лечение гриппа у детей должно быть правильным!***