# Профілактика грипу та ГРВІ для дітей: пам’ятка

Незважаючи на розвиток сучасної медицини, захворюваність на респіраторні вірусні інфекції зростає. Особливо страждають діти, що відвідують дошкільні та шкільні заклади. До існуючих вірусів щороку долучаються нові штами, до яких немає вироблених захисних антитіл. Завдання батьків – допомогти дитині адаптуватися до зовнішнього середовища, шляхом зміцнення імунітету.

* 1 Природа хвороби та шляхи розповсюдження
* 2 Симптоми та особливості перебігу ГРВІ у дітей
* 3 Симптоми та особливості перебігу грипу у дітей
* 4 Профілактичні заходи в дитячих дошкільних установах
* 5 Особливості вакцинації від грипу
* 6 Пам’ятка батькам щодо попередження грипу та ГРВІ у дітей

## Природа хвороби та шляхи розповсюдження

Хвороби простудного характеру викликаються різними збудниками. Вони бувають вірусного та бактеріального походження. Їх збудники – стрептококи, стафілококи, кишкова паличка та інші.

Найбільш складною формою таких захворювань є грип. Він буває трьох типів: А, В і С. Епідемію викликає вірус групи А. Захворювання двох інших видів грипу, зустрічається набагато рідше.

Частіше заражаються маленькі діти, які відвідують дитячий сад, тому що у них ще не виробився стійкий імунітет до вірусів. Джерелом зараження служить хвора людина, який передає віруси та інфекції повітряно-крапельним шляхом або через особисті речі і предмети побуту. Зараження відбувається як від дорослої людини, так і від інших дітей.

## Симптоми та особливості перебігу ГРВІ у дітей

Початок респіраторної вірусної інфекції у грудних малюків і дітей старшого віку характеризується різким підвищенням температури тіла. Це відбувається відразу після зараження. Чим діти молодше, тим більше у них виражена інтоксикація організму. Вона проявляється слабкістю, поганим апетитом, апатією. Старші діти, стають менш активними, скаржаться на головний біль і нудоту.

Крім того, інфекція проявляється:

* кашлем;
* слизовими виділеннями із носа;
* набряком горла і гортані;
* осиплостью голосу;
* білими цятками на слизовій оболонці ротової порожнини.

Всі ці симптоми групуються по-різному в кожному конкретному випадку.

При високій температурі посилюється серцебиття, частішає пульс, а іноді, навіть з’являтися кровотечі з носа. Нерідко при грипі з’являються ускладнення. Найчастіше, це бронхіт, запалення легенів, ангіна.

Від виду вірусу, який є збудниками грипу, залежить тривалість захворювання. В основному воно тривати один-півтора тижня. Поліпшення стану характеризується зниженням температури і менш вираженими симптомами інтоксикації. Після одужання деякий час зберігається слабкість і млявість. Імунітет, в цей період, ослаблений, а тому схильний до зараження іншими захворюваннями.

Гострі респіраторні вірусні інфекції, що викликаються різними недугами, які проявляються по-різному:

1. Аденовірусна інфекція – починається різко і несподівано. Характеризується стрибками температури тіла, появою кон’юнктивіту або бронхіту.
2. Парагрип. Розвивається поступово. Спочатку підвищується температура, з’являються слизові виділення з носа і незначний кашель. На другу добу, як правило, вночі, з’являється висока температура (понад 39 градусів) гавкаючий кашель і осиплість голосу (ларинготрахеїт). Він небезпечний тим, що утруднюється дихання, що провокує нестачу повітря, аж до летального результату. Великому ризику, в цьому випадку, схильні малюки.
3. Риновірусна інфекція, при якій температура може незначно підвищуватися, або залишатися в нормі, а також відсутній синдром інтоксикації. Основним її проявом є в’язкі виділення з носа. Іноді, вони жовто-зеленого кольору, що говорить про приєднання бактеріальної інфекції.
4. Ентеровірусна інфекція. По проявах вона нагадує риновірусну інфекцію, але, при цьому, додаються порушення в роботі травного тракту. При важких формах ускладняться менінгітом, висип і ангіну, викликаної вірусом герпесу.

## Симптоми та особливості перебігу грипу у дітей

Вірус грипу потрапляє в організм дитини через слизові оболонки носа, рота і очей. Якщо слина або слиз з носової порожнини хворої дитини потрапляє на здорового малюка, то вірус проникає через слизові оболонки в організм. Інший шлях зараження, коли інфекція від хворої дитини потрапляє на навколишні речі та предмети. Якщо здорова дитина доторкнеться руками до цих предметів, а потім, потираючи очі або руки візьме в рот, то, зараження не уникнути.

Після попадання в організм, віруси розмножуються і просуваються глибше. Вони вражають й інші органи, наприклад, горло або гортань, і викликають характерні симптоми: кашель (сухий) або біль у горлі. Токсини, які виділяються вірусами, негативно впливають на серце, судини і нервову систему. Крім цього, вони пригнічують імунітет, що благотворно впливає на появу бактерій і приєднання бактеріальної інфекції.

Потрапляючи в організм дитини, грип проходить кілька стадій:

1. Віруси розмножуються в порожнині носа.
2. Віруси потрапляють в кровоносну систему, виділяють токсини і викликають реакції, при яких піднімається температура, болить голова, з’являється млявість. При алергічних реакціях на токсини, може з’явитися висипання або набряк дихальних шляхів.
3. Розвиток і просування вірусу в трахею, бронхи і легені.
4. Можливість появи бактеріальних ускладнень.
5. Згасання симптомів і поступове одужання.

Початок грипу протікає в гострій формі, через 12-48 годин після потрапляння в організм його збудника. Як правило, це підвищення температури тіла більше 38 градусів і поява сухого кашлю. Висока температура може триматися 5-7 днів. Для полегшення стану слід приймати жарознижуючі засоби. Крім цього, з’являються й інші симптоми, такі, як нежить, гострий кон’юнктивіт, червоне горло. Вплив токсинів проявляється болем і слабкістю в м’язах, больовим синдромом голови і очей, зниженням активності, втратою апетиту.

Це захворювання може протікати і без виникнення деяких симптомів (наприклад, не підвищується температура тіла, відсутній нежить). Грип може проходити у легкій, середній і тяжкій формі, в залежності від проявів та наявності ускладнень.

У кожної дитини тривалість захворювання різна. Це залежить від багатьох факторів, в тому числі, від стану імунної системи і правильно призначеного лікування. При слабкому імунітеті у дитини з’являється бактеріальне ускладнення, яке можна виявити, здавши загальний аналіз крові. Запідозрити його можна, якщо у дитини тримається підвищена температура понад 5 днів і не настає полегшення стану. В цьому випадку, без антибіотика обійтися не вийде.

## Профілактичні заходи в дитячих дошкільних установах

Епідемія захворювань у дитячих дошкільних закладах виникає з-за того, що діти проводять багато часу в закритому приміщенні і всі разом. Іноді дуже складно визначити, хто є носієм вірусу. Адже він вже може знаходитися в організмі, але ніяк себе не проявляти. Крім того, часто зустрічаються непорядні батьки, які приводять в дитячий садок дитину, знаючи, що у нього нежить, кашель або інші прояви захворювання.

Щоб зміцнити імунну систему дитини в дошкільному закладі, потрібно дотримуватися деяких порад:

* малюк повинен бути готовий до відвідування дитячого садка, тому що стреси знижують імунітет;
* промивати ніс сольовим розчином щоденно, до і після відвідування дошкільної установи;
* мазати крила носа оксоліновою маззю;
* дотримуватися правил особистої гігієни;
* проводити вологе прибирання в будинку;
* провітрювати спальню і інші кімнати, де перебуває дитина;
* уникати сухого повітря в будинку;
* розвивати фізичну активність малюка і залучати його до легкого спорту (плавання, біг, катання на велосипеді);
* регулярно гуляти на свіжому повітрі;
* загартовувати дитину;
* стежити за здоровим харчуванням;
* приймати вітамінно-мінеральні комплекси.
* Такі ж профілактичні заходи повинні проводити з дітьми та працівники дитячого садка і школи.

## Особливості вакцинації від гриппу

Навіть якщо батьки будуть дотримуватися всі рекомендації по проведенню профілактичних заходів, це не дасть гарантії того, що дитина не захворіє. Більш дієвим способом, на сьогоднішній день, є вакцинація. Однак навколо неї постійно ведуться суперечки. Одні вважають, що це порятунок, інші ж, навпаки, обходять щеплення стороною, вважаючи, що вони гублять імунітет.

Принцип дії вакцинації полягає у введенні в організм ослабленого вірусу або його частин, що відповідають за вироблення до нього імунітету.

Батьки побоюються, що зробивши ін’єкцію, дитина захворіє або у нього з’являться ускладнення. Насправді, сучасні вакцини більш досконалими, ніж ті, що були раніше. Якщо років десять тому використовували живих, але слабких збудників, то тепер вакцини включають, лише частинку вірусу. Це дозволяє сформувати імунітет до захворювання. Звичайно, ускладнення після щеплення у деяких дітей з’являються. Найчастіше, це незначне підвищення температури тіла або алергія. Багато в чому це пов’язано з ослабленою імунною системою під час вакцинації (після нещодавно перенесених захворювань, алергічних реакціях на продукти та інших).

Особливостями вакцинації є те, що:

* імунітет на них формується тільки через півтори — дві тижня після щеплення (а значить, до цього часу існує ймовірність заразитися);
* як правило, в одній вакцині міститься відразу кілька збудників, що дозволяє уникнути захворювання під час всіх хвиль епідемії;
* на ефективність такого способу профілактики, впливають різні фактори (зовнішнє середовище, особливості вакцини, стан організму);
* приблизно в 10-15% випадків, вакцинація виявляється неефективною;
* з-за того, що вірус грипу постійно мутує, щороку використовуються вакцини з внесеними змінами.

При виборі вакцини, потрібно враховувати, що вона може бути двох видів:

* містить живий вірус, але слабкий;
* містить лише його фрагменти.

## Пам’ятка батькам щодо попередження грипу та ГРВІ у дітей

Щоб уникнути захворювання такими недугами, треба запам’ятати основні правила

1. Дотримуватися розпорядок дня. Ті діти, у яких існує певний режим, хворіють рідше. Це пояснюється тим, що дитина знає порядок відбуваються в його житті дій, і стає більш спокійним. Режим харчування, сну та активного дозвілля, повинен бути більш-менш постійним. Якщо дитина відвідує дошкільний чи шкільний заклад, то розпорядок повинен будуватися, враховуючи їх особливості.
2. Не перегрівати і не переохолоджувати дитини. Не тільки замерзлий дитина може захворіти. Набагато частіше хворіють діти, яких батьки кутають в багато шарів одягу. Малюк від цього потіє, і найменший протяг провокує хворобу, або знижує імунітет.
3. Сувора гігієна, яка полягає в митті рук після вулиці і перед їжею, користуванні своїми засобами особистої гігієни.
4. Стежити за температурою і вологістю в кімнаті. Найкраща температура 20-22 градуси, вологість – 60-80%. Для цього, слід якомога частіше провітрювати приміщення, робити вологе прибирання, користуватися зволожувачем або ставити в приміщенні ємність з водою (особливо на ніч).
5. Загартовувати з раннього дитинства. Тут діє принцип поступовості. Не можна різко починати купання дитини в холодній воді, якщо він звик до гарячої.
6. Профілактика за допомогою ліків і вакцин.

Якщо симптоми захворювання все ж з’явилися, то слід негайно звернутися до свого педіатра, уникати тісного контакту з оточуючими людьми, не водити дитину в дошкільний заклад або школу. Займатися самолікуванням заборонено. Адже таким чином, можна лише змастити основні ознаки, що в подальшому викличе ускладнення, або захворювання перейде в хронічну форму. Здоров’я дітей залежить від правильних дій батьків.