

Профилактика гриппа у детей

Последовательность времен года всегда остается одной и той же. И такими же остаются ежегодно сопутствующие болезни холодному периоду: грипп, простуда, ОРВИ и просто снижение иммунитета, неизбежно вызывающее одно из перечисленных заболеваний. Сами по себе грипп и простуда переносятся гораздо легче, чем последствия и осложнения, которые начинаются после них.

Профилактика гриппа в детском саду вопрос сложный, но главное поставить на истинный путь родителей.

Казалось бы, болезнь отступила и можно радоваться, вернувшись к прежнему образу жизни? больше всего эта перспектива радует маленьких детишек, которым за время болезни сидеть дома страшно надоедает.

Проведенная вовремя профилактика гриппа и простуды у детей является залогом того, что не придется просидеть дома, пропустив несколько дней школьных занятий или веселых дней в детском саду. Каждый родитель стремится защитить не столько себя, сколько своих детей, чтобы уберечь от страшных заболеваний, которые вдобавок ко всему, на сегодняшний день мутируют и представляют еще большую опасность.

Лекарства, которые предлагаются для лечения и профилактики, настолько красиво разрекламированы и так много обещают тем, кто их принимает, но на самом деле не могут справиться иногда даже с самой обычной простудой. В таких случаях обращаться приходится к народной медицине, которая искреннее заботится о нашем здоровье и подтверждает свою эффективность на протяжении столетий.

Итак, чтобы успешно противостоять попыткам болезнетворных микробов атаковать иммунную систему, необходимо проводить профилактические мероприятия, вызывающие повышение иммунитета у детей. Профилактика гриппа в детском саду не возможна без помощи родителей.

Вкусным и полезным является напиток, который приготовлен из **ягод шиповника (отвар из шиповника)**. В сухом виде, их необходимо тщательно измельчить, превратив в порошкообразную массу. Взять пять ложек этой смеси и поместить в кипящую воду. Доведя смесь до кипения, оставить настаиваться на десять часов. После настаивания рекомендуется процедить, после чего можно принимать в качестве питья. Детям можно давать по половинке стакана несколько раз в день. Можно даже заменить у детей в меню этим напитком обычный чай и компот. В шиповнике содержится очень большое количество витамина группы С, а это, как известно, одно из самых мощных оружий в борьбе против вирусов и бактерий, вызывающих грипп. Профилактика гриппа и простуды с помощью шиповника

должна проводиться регулярно, то есть принимать напиток можно несколько дней подряд, а перерыв сделать достаточно на неделю.

Отличными лечебными и профилактическими свойствами характеризуются **липа**, **калина**. Их плоды и соцветия заливают кипятком. После нескольких минут кипячения отвар принимают как питье в теплом, желательнее даже горячем, по мере возможности, виде. Не запрещается добавлять сахар в напиток, чтобы он показался более вкусным детям. А заменить сахар можно медом, только добавлять его рекомендуется в теплое питье, чтобы он не потерял своих целебных свойств.

Кто из нас сейчас рискует не пользоваться дарами природы и не запасается на зимний период **малиной** или **черной смородиной**? Эти ягоды, которые без варки перетираются с сахаром, являются отличной основой для приготовления горячего чая или теплого напитка, с помощью которого может производиться профилактика гриппа и простуды. Также малину можно добавлять в обычный черный чай, так же, как лимон или мед.

Ярко выраженное профилактическое свойство приписывают **пихтовому маслу**. Оно может использоваться как основа для ингаляционных процедур, а также как средство для растирания. Пихтовое масло можно использовать для растирания у детей, которые уже заболели, а также для профилактики. Насморк легко забыть, если пихтовое масло закапать в нос. Оно хорошо излечивает кашель посредством втирания в область грудной клетки, а также путем ингаляций. Не обойтись в профилактических мероприятиях и без **лимона**. Запаситесь на зиму перекрученным на мясорубке лимоном вместе с цедрой с добавлением сахара. Достаточно одной ложки такой смеси, добавленной к чаю, чтобы уменьшить шансы болезни.

Повысить иммунитет у детей помогут и такие банальные процедуры, как закаливание и спортивные упражнения. В детских садах элементарные уроки физкультуры проводятся обязательно, а вот детки, которые находятся на домашнем воспитании, часто лишены физических нагрузок. Дома это можно делать каждое утро вместе с ребенком, под веселую детскую музыку, поднимая этим еще и настроение. Профилактика гриппа и простуды невозможна без прогулок на свежем воздухе.

Совершенно неправильно при наступлении первых холодных или пасмурных деньков закрыть ребенка в квартире и не выходить на улицу. Так вы только создадите все самые благоприятные условия для размножения болезнетворной микрофлоры. На закаливание могут решиться не все родители, а вот лишать прогулок детей ни в коем случае нельзя. Для детей можно применить самое простое закаливание, например, только для ног и ступней. Постепенно приучайте ребенка опускать ноги в холодную воду. Сначала экспериментируйте с теплой,

почти горячей водой, а потом одну из емкостей разбавляйте постепенно холодной водой. Закаливание следует проводить каждый день, не снижая регулярность даже летом, во времена, когда активность вирусов снижается.

Очень важна профилактика гриппа и простуды в дошкольных заведениях, в том числе и в детских садах. Там бактерии могут размещаться на игрушках, полах, столиках и дверцах шкафчиков. Нет такого места, которое не могли бы занять противные бактерии. Воспитателям детского сада рекомендуется принимать участие в профилактических мероприятиях ничуть не меньше, чем родителям, так как они в ответе за каждого ребенка так же, как за своего. Регулярное мытье игрушек можно распределить как прямую обязанность среди всех родителей группы. Чистку и уборку группы с применением дезинфицирующих средств следует проводить раз в две недели.

Объяснив родителям важность подобных процедур, можно привлечь их к совместному очищению помещений, где большую часть дня проводят детишки.

О вакцинации против гриппа

Чем прививаться?

В России давно применяются эффективные гриппозные вакцины. В настоящее время реже используются инактивированные цельновирусные вакцины, а также живые вакцины, имеющие ряд ограничений. Широко применяются вакцины нового поколения — расщепленные (сплит-) или субъединичные, в их состав входят только вызывающие иммунный ответ белки вируса, очищенные от тех частей вируса, которые вызывают побочные реакции. К ним относятся отечественные вакцины «Гриппол» и «Гриппол Плюс», а также зарубежные «Агриппал S1», «Бегривак», «Ваксигрипп», «Инфлювак», «Флюарикс». Их можно применять детям с возраста 6 месяцев. Они практически не вызывают побочных явлений, разве что покраснение на месте укола у 5–10% привитых и небольшое повышение температуры на 1–2 дня у 1–2% малышей.

Все гриппозные вакцины готовятся из штаммов, которые, по прогнозу сети лабораторий ВОЗ, будут циркулировать в следующем году. Обычно этот прогноз подтверждается, но если окажется, что циркулирует вирус, отличающийся от прогнозируемого, то и в этом случае прививка защищает с эффективностью 45–60%, причем привитые, если и болеют, то легко.

Когда прививаться?

Лучше всего в сентябре–октябре. Для выработки иммунитета против инфекции требуется в среднем месяц, а контакт с больным гриппом может произойти и

раньше. Но, если не успел, то и в начале эпидемии привиться не поздно. Защитный уровень противогриппозных «быстрых» антител вырабатывается уже через 5–10 дней после прививки, а эпидемия длится, как правило, 1,5–2 месяца, причем на ее «хвосте» заболеть опаснее: статистика показывает, что в это время осложнения случаются чаще.

Как часто прививаться?

Прививаться надо ежегодно — вирус гриппа изменчив, так что защититься от него надолго нельзя.

Где прививаться?

В последние годы прививка от гриппа внесена в Национальный прививочный календарь и делается за счет федеральных средств некоторым слоям населения: детям в детских садах и школах, пожилым людям — в районных поликлиниках, студентам, медицинским работникам, педагогам — по месту работы или учебы. Если вы не студент и не медработник, обратитесь в Центр иммунопрофилактики или в районную поликлинику.

Какие бывают реакции и осложнения?

После введения любой вакцины от гриппа у 2–3% привитых в первые трое суток может быть кратковременное повышение температуры до 37,5°C, редко выше. На месте укола возможно появление небольшого покраснения с болезненностью, такое случается у 3% привитых.

Кому противопоказана прививка?

Тем, у кого наблюдается аллергическая реакция на белок куриного яйца и на антибиотики — аминогликозиды (например, гентамицин, тобрамицин);

Тем, у кого была сильная аллергическая или иная реакция на предыдущую вакцину от гриппа.

Воздержаться от прививки надо при острых заболеваниях и обострениях хронических. Таких больных обычно прививают через 2–4 недели после выздоровления или наступления ремиссии хронического заболевания. Но прививать хронических больных нужно, риск опасных осложнений после гриппа для них страшнее ничтожно малого риска осложнений от вакцинации.

Болеют ли гриппом после прививки от гриппа?

Да, болеют. Прививка снижает заболеваемость на 70–90%, а не на 100%. Человек может заболеть, потому что «встретился» с вирусом другого штамма, или потому что вакцина из-за неправильного хранения оказалась некачественной, или прививка была сделана неправильно. Но даже в этих случаях болезнь будет

протекать легче, чем у не привитых. Иммунный ответ, хотя и недостаточно сильный для предотвращения болезни, ослабит воздействие вируса на организм.

Заболевают гриппом, несмотря на прививку, дети до пяти лет, если им сделана всего одна прививка. Это связано с тем, что не «встречавшейся» ранее с гриппом иммунной системе ребенка одной дозы вакцины недостаточно, поэтому первую прививку от гриппа детям делают двукратно: первая доза как бы «разогревает» иммунную систему, а вторая — через 30 дней — «закрепляет успех». Эта мера позволяет защитить ребенка как минимум на полгода. Каждая последующая прививка проводится однократно.