

## КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ ГРИППА

Острые респираторные вирусные инфекции на сегодняшний день являются наиболее массовыми заболеваниями, именно на их долю ежегодно приходится до 90% случаев болезни. Согласно статистике, практически каждый взрослый в год заболевает гриппом или другими ОРВИ дважды, а находящиеся в группе риска дети, пожилые люди и лица с хроническими заболеваниями – и того чаще.

Чтобы защитить своего кроху от вирусов, некоторые родители пытаются оградить его от лишних контактов. Это правильная тактика, поскольку инфицирование происходит воздушно-капельным путем. Если вы знаете, что ваши родственники или друзья заболели, необходимо на время отказаться от встреч с ними.

Но, во-первых, невозможно растить детей в закрытом пространстве – вам все равно придется выходить на прогулку и в магазин, ходить на работу, и там вероятность встречи с больным человеком весьма высока. Во-вторых, «прячась» от вирусов, ребенок не закаляется, его иммунитет не учится бороться с ними, и при выходе «в свет», вероятность заболеть увеличится в разы. Поэтому требуется более активная диспозиционная профилактика гриппа у детей дошкольного возраста.

### СПЕЦИФИЧЕСКАЯ И НЕСПЕЦИФИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ У ДЕТЕЙ

Неспецифическая профилактика включает такие всем известные способы защиты от инфекций:

- ✓ правильное питание;
- ✓ режим дня;
- ✓ закаливание;
- ✓ занятие физкультурой.

Обеспечив своему ребенку здоровый полноценный сон, сбалансированное разнообразное питание (меню с необходимым набором белков, жиров и углеводов, витаминов и микроэлементов), занимаясь с ним физкультурой и закаливанием организма, вы помогаете сформировать и поддерживать крепкий иммунитет. Устойчивая иммунная система сможет отразить многие атаки вирусов, а в случае заболевания быстрее с ними справиться. Если есть возможность избежать публичных мест – воспользуйтесь ею. Можете пройтись пешком, а не ехать в троллейбусе с чихающими и кашляющими пассажирами. Перенесите визиты к болеющим друзьям. Не стоит без серьезной надобности посещать торговые центры и даже очереди в поликлинике по возможности стоит избегать.

Под специфической профилактикой подразумевается активная иммунизация (прививки), использование противовирусных препаратов и иммуномодуляторов (в соответствии с инструкциями по их применению).

Вакцинация считается эффективным методом противостояния гриппу, однако тут следует учитывать нюансы:

- проходить вакцинацию необходимо до начала подъема заболеваемости острыми респираторно-вирусными инфекциями;
- вакцина разрабатывается против вирусов гриппа, а для профилактики других ОРВИ необходимо подключать иные неспецифические методы (в связи с этим обстоятельством, целесообразным будет профилактический прием противовирусных препаратов в дополнение к вакцинации);
- ✓ · вакцины имеют ряд противопоказаний к применению и должны вводиться только в здоровый организм. Перед проведением вакцинации консультация терапевта обязательна!

У иммуномодуляторов другой способ действия. Это препараты, которые активируют иммунную систему, повышая сопротивляемость организма к разным инфекциям. Когда опасности нет, препарат поддерживает иммунитет, если же в организм проникают вредоносные микроорганизмы, он способствует повышению выработки биологически активных белков, которые увеличивают сопротивляемость организма.

К вопросу профилактики гриппа и ОРВИ наиболее эффективным будет комплексный подход, при этом необходимые профилактические меры достаточно просты в исполнении и требуют лишь дисциплинированного подхода.