

За 5 неделю (с 27.01. по 02.02.2014 г) в Республике Алтай зарегистрирован уровень заболеваемости респираторными инфекциями ниже эпидемического порога на 54,9%. В лечебные учреждения по поводу острых респираторных инфекций обратились 747 человек. Наиболее высокая заболеваемость регистрируется среди детей от 3 до 6 лет. Темп прироста по отношению к предыдущей неделе среди совокупного населения республики составил +6,11%, среди детей с 3 до 6 лет +23,43%, дети с 7 до 14 лет +14,88%. Госпитализировано с диагнозом ОРВИ 57 человек, из них детей до 14 лет - 55.

По результатам лабораторного мониторинга активность циркуляции респираторных вирусов остается низкой, в структуре положительных находок по-прежнему преобладают вирусы не гриппозной этиологии: парагриппа и аденовирусной инфекции.

В связи с тем, что преобладающее количество заболевших в регионе по причинам ОРВИ – дети, предлагаем ознакомиться с информацией о причинах и способах профилактики ОРВИ у детей.

Острые респираторные вирусные инфекции, без сомнения, одни из самых распространенных заболеваний у детей, особенно в холодное время года. ОРВИ – это не только кашель, насморк и температура, но и угроза серьезных осложнений. Именно поэтому так важно знать, как лечить и, главное, как предупредить ОРВИ у детей.

ОРВИ могут быть вызваны целой группой различных вирусов. Объединяет их преимущественное поражение органов дыхания и общее ухудшение состояния, в медицине именуемое интоксикацией организма.

Безусловно, болеть всегда неприятно, тем более ОРВИ может протекать довольно непросто – с высокой температурой, сильным кашлем, заложенностью носа. На фоне всего этого нарушается носовое дыхание, а следом за ним у ребенка ухудшается аппетит и сон. Однако основная опасность ОРВИ заключается, все-таки, в развитии возможных осложнений: ларингита с приступами удушья, бронхита, отита и т.д.

Вирусные инфекции чрезвычайно живучи и легко распространяются по воздуху. Распространению ОРВИ немало способствует скопление людей – детский сад, лагерь, общественные досуговые места. Все это в сумме и является причиной эпидемий, которые регистрируются ежегодно по всему миру. Очевидно, что угроза простудных заболеваний – не повод отказаться от посещения детского сада и школы. Как же сохранить здоровье при сохранении привычно активного образа жизни? Необходимо проводить своевременную профилактику простудных заболеваний!

Способов профилактики ОРВИ, на самом деле, немало. Основная из них – вакцинация. Ежегодно в осеннее время в нашей стране проводится массовая вакцинация детей от гриппа. Делать прививку или нет – решают родители ребенка. К сожалению, такая мера защищает лишь от определенных штаммов гриппа, но не создает барьер для других респираторных инфекций.

Многие родители активно используют иммуномодуляторы и противовирусные препараты. Российский фармацевтический рынок предлагает множество различных препаратов, которые можно использовать с целью профилактики как внутрь (капсулы, таблетки, гранулы), так и местно (капли в нос, гели и мази). Эти средства подбираются индивидуально врачом-иммунологом.

Все большую популярность получает морская вода в деле предохранения организма от воздействия вирусных инфекций. Многочисленными исследованиями было подтверждено, что препараты на основе морской воды не только хорошо очищают полость носа, но и способствуют при регулярном использовании повышению иммунитета.

Некоторые родители в борьбе с вирусами используют «рецепты» народной медицины. Желая защитить ребенка от инфекции, не стоит забывать и о давно проверенных средствах народной медицины – чесноке и луке. В период вспышки ОРВИ рекомендуется расставлять в детской комнате тарелочки с измельченным чесноком или луком. Фитонциды, содержащиеся в этих пахучих растениях, губительны для возбудителей простудных заболеваний.

Можно даже приготовить ребенку «ожерелье здоровья». Для этого в пластиковую капсулу от «шоколадного яйца» кладут дольку чеснока, вдевают нить и предлагают

малышу носить это «ювелирное украшение». Предварительно в капсуле лучше сделать побольше дырочек, чтобы запах чеснока был сильнее и природная защита будет с малышом постоянно.

Важнейшим моментом в профилактике ОРВИ является гигиена. Болеющий ребенок чихает, прикрывая рот ладошкой, потом берет этой рукой игрушку. Затем с ней играет здоровый ребенок, который сразу после игры, например, ест конфету. Так мы получаем уже двоих инфицированных детей. Учитывая специфику распространения простудных заболеваний, очень важно, с раннего возраста приучать детей тщательно мыть руки в теплой воде с мылом перед любым приемом пищи, после улицы и, тем более, после посещения мест массового скопления людей.

Здоровый образ жизни также имеет огромное значение для поддержания иммунитета ребенка и, следовательно, влияет на частоту простуд. Важно, чтобы он придерживался режима, при котором основные приемы пищи, прогулки и отход ко сну осуществляется примерно в одно и то же время.

Необходимо как можно больше времени проводить на свежем воздухе, играя в подвижные игры, бегая, катаясь на велосипеде или на коньках. Помимо воздушного закаливания, которое ребенок получает на прогулках, можно укреплять его защитные силы с помощью прохладных обливаний и обтираний. При регулярном проведении закаливающих процедур можно добиться значительного снижения частоты простуд.

Не стоит забывать и о важности питания. Для укрепления иммунитета на столе ребенка ежедневно должны присутствовать свежие фрукты и овощи, особенно те, в которых содержится витамин С: цитрусовые, черная и красная смородина, клюква. Важно каждый день употреблять кисломолочные продукты. Кефир, йогурт, бифидок способствуют нормализации кишечной флоры, которая также отвечает за крепость иммунитета ребенка.

Таким образом, приложив немного усилий, вполне реально помочь ребенку противостоять вирусным инфекциям, снизить частоту простуд, а то и окончательно забыть про насморк и кашель.