

ОРВИ И МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

К очень часто встречающимся болезням человечества можно отнести ОРВИ (острую респираторную вирусную инфекцию). В среднем, маленькие дети болеют около 6-8 случаев в течение года.

Чаще всего инфекция поражает систему верхних дыхательных путей (ротовую полость, носоглотку), реже заболевание переходит на систему нижних дыхательных путей. Особенно часто это можно наблюдать у малышей. Размножение и распространение в организме вируса парагриппа, респираторно-синцитиального, рино- и коронавирусов происходит в дыхательных путях; аденовирусов и энтеровирусов — в респираторном отделе и в желудочно-кишечном тракте, иногда вирус может добраться и до центральной нервной системы.

Респираторные вирусы могут вызывать различные заболевания с разными симптомами: простуда, фарингит, трахеит, круп, воспаление легких, бронхолит и т. д. Такое разнообразие объясняется тем, что каждый тип вируса способен заражать только определенный тип клеток дыхательных путей, у которого есть мишень для данного вирусного заболевания (тропизм вируса). Есть вирусы, которые чаще других вызывают определенные формы инфекций.



Симптомы ОРВИ

В среднем инкубационный период составляет от нескольких часов до 3 дней, после чего появляются первые признаки заболевания.

В большинстве случаев возбудитель ОРВИ находится сначала на слизистых оболочках носоглотки, вызывая кашель, насморк, чихание. Если инфекция опустилась ниже и достигла слизистой оболочки бронхов, то при интенсивном сухом кашле у маленьких детей возможна даже рвота. В этот период у детей может быть красное горло, отечность слизистых оболочек носа, осиплость голоса. Типичные проявления ОРВИ — ринит, фарингит, трахеит, ларингит.

Далее вирус проникает в кровь. Об этом свидетельствуют следующие признаки: повышение температуры, лихорадка, чувство озноба; общая слабость, недомогание, головная боль; повышенная утомляемость.



Меры профилактики ОРВИ

Безусловно, взрослым соблюдать меры профилактики ОРВИ проще. На то они и взрослые. С детьми все сложнее. Здесь вся ответственность ложится на родителей. Заболеет их дитя или нет — зависит от умения убеждать и внимательности старшего поколения.

Основная задача родителей — научить ребёнка самым важным аспектам защиты от вирусов и бактерий. Дети должны знать, что:

- ✓ руки моются как можно чаще и тщательнее;
- ✓ прием пищи происходит только после совершения предыдущего действия;

- ✓ нельзя есть и пить в саду или школе из одной посуды с товарищами;



- ✓ кашлять и чихать надо не в ладошку, а в платок или локоть;
- ✓ нельзя снимать шапку и шарф даже при оттепели – это самый опасный период;
- ✓ пить холодную воду и есть снег/сосульки вредно.

Это относится к тем действиям, которые дети сами могут контролировать. Остальные меры профилактики ОРВИ у ребенка должны обеспечить родители, а это:

- ✓ своевременная вакцинация хотя бы от таких опасных заболеваний, как грипп, корь и им подобных;
- ✓ качественная одежда и обувь, в которой ребенок не потеет, не мерзнет и не промокает;
- ✓ хорошее питание с достаточным количеством витаминов – можно заморозить ягод и сезонных фруктов летом, а зимой варить компоты и морсы;
- ✓ нормальное соотношение температуры (20°C) и влажности (50-70%) в квартире;
- ✓ кварцевание жилья специальными лампами УФ;
- ✓ применение некоторых лекарственных и фитосредств.

Хотя стоит признать, что у ребенка лучшим способом профилактики ОРЗ является минимизация посещений детских коллективов. Если сад исключить из списка нельзя, то сократить на пару месяцев дополнительные занятия в кружках и секциях можно. Особенно это касается бассейнов. Аденовирусная инфекция отлично живет в воде. Если работники спорткомплекса недостаточно продезинфицируют ее в чаше (человеческий фактор всегда присутствует), то риск заразиться очень велик.

Также профилактика ОРВИ у ребенка заключается в его закаливании. Оно включает в себя одевание по погоде без лишних укутываний, хождение босиком летом по траве, а зимой дома по полу и специальным массажным коврикам, ежедневный контрастный душ и растирание жестким полотенцем.



Важно!!! Профилактика ОРВИ должна носить систематический характер. Желательно применять сразу несколько мер в комплексе для усиления защиты организма.