**Профилактика простуды и гриппа у детей: все ли средства хороши?**

**ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ РЕБЕНОК ЧАСТО БОЛЕЕТ?**

Регулярные профилактические мероприятия могут помочь детям, часто болеющим гриппом и другими ОРВИ.

Подробнее

**ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ У ДЕТЕЙ**

Дети\* относятся к группе высокого риска по тяжелому и осложненному течению ОРВИ, в частности гриппа.

Рекомендации по профилактике гриппа:

ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ГРИППА

Помните, лечение гриппа может быть результативным только в том случае, если вирус будет побежден полностью.

Как можно победить грипп?

ОСЛАБЛЕННЫЙ ИММУНИТЕТ У РЕБЕНКА

Дети с ослабленным иммунитетом могут тяжело переносить грипп и другие ОРВИ. Для борьбы с заболеванием могут применяться препараты с прямым противовирусным действием.

Подробнее

ГРИПП И ЕГО ЛЕЧЕНИЕ

Запущенный грипп при отсутствии лечения способен привести к появлению крайне негативных последствий для здоровья.

Подробнее о лечении:

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ РЕБЕНОК ЧАСТО БОЛЕЕТ?

Регулярные профилактические мероприятия могут помочь детям, часто болеющим гриппом и другими ОРВИ.

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ У ДЕТЕЙ

Дети\* относятся к группе высокого риска по тяжелому и осложненному течению ОРВИ, в частности гриппа.

ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ГРИППА

Помните, лечение гриппа может быть результативным только в том случае, если вирус будет побежден полностью.

Как можно победить грипп?

ОСЛАБЛЕННЫЙ ИММУНИТЕТ У РЕБЕНКА

Дети с ослабленным иммунитетом могут тяжело переносить грипп и другие ОРВИ. Для борьбы с заболеванием могут применяться препараты с прямым противовирусным действием.

Подробнее

ГРИПП И ЕГО ЛЕЧЕНИЕ

Запущенный грипп при отсутствии лечения способен привести к появлению крайне негативных последствий для здоровья.

Подробнее о лечении:

Всем известно, что проще предупредить болезнь, нежели потом бороться с ее проявлениями и осложнениями. Грипп и простуда приносят массу проблем: это и насморк, и кашель, и температура, и слабость, и непредвиденные осложнения. Лучшая «профилактика» простуды у детей — крепкий иммунитет. Именно он выступает в роли защитника организма, не допуская попадания опасных микроорганизмов или уничтожая их.

***Как меньше болеть,*** или Почему профилактика важна в любое время года

И грипп, и простуда — это острые респираторные заболевания вирусного происхождения. Заполучить их в результате обычного переохлаждения крайне сложно. Во время становления иммунитета, особенно когда малыш перестает общаться только с родителями и идет в сад, вирусные заболевания неизбежны. Чтобы ребенок болел реже, необходима профилактика.

Крайне важно проводить профилактические мероприятия каждый день вне зависимости от сезона и эпидемиологической обстановки. Проведем аналогию со спортом. Например, человек мечтает стать футболистом и занимается много лет. Накапливает знания, оттачивает навыки, развивает физическую силу, сноровку, учит правила игры и основные тактические ходы. То же и с иммунитетом. Защитные силы организма тренируются всю жизнь. Поэтому, если вы хотите видеть своего ребенка здоровым и сильным, необходимо позаботиться о правильном формировании и дальнейшем укреплении его иммунной системы.

Нелекарственные средства для профилактики простуды и гриппа у детей

Соблюдение правил здорового образа жизни и гигиены — основа профилактики респираторных заболеваний. Перечислим основные «противовирусные средства»:

Частые прогулки. Во время прогулки ребенок дышит большим количеством кислорода, которое нельзя получить в помещении. Данный процесс — естественная «гимнастика» для органов дыхания. Это стимулирует способность дыхательных путей противостоять инфекциям. К тому же сочетание свежего воздуха и физической активности повышает настроение, что также положительно сказывается на защитных функциях организма.

Закаливание — например, контрастный душ и умывание холодной водой. Такие процедуры тренируют иммунную систему и систему терморегуляции. Однако к закаливанию важно подходить без фанатизма. Существует два правила: постепенность в снижении температуры и регулярность. Так, ребенка, привыкшего к теплым одеялам и курткам, не следует погружать в чан с ледяной водой. При закаливании стоит учитывать индивидуальные особенности организма, климатические условия и другие факторы.

Проветривание помещений, влажная уборка. Соблюдение этих элементарных правил гигиены обеспечит безопасность всех членов семьи. Чем больше свежего воздуха, тем меньше концентрация вирусов в квартире. А влажная уборка способствует очистке комнат не только от грязи, но и от болезнетворных микроорганизмов: опасные бактерии и вирусы содержатся в пыли, которая ежедневно накапливается в любом помещении.

Здоровое питание. Растущий организм должен получать вместе с пищей необходимое количество белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов. Питательные вещества нужны для всех систем организма, в том числе и для создания клеток собственного иммунитета. В рацион ребенка обязательно должна быть включена пища, богатая белками — мясо, рыба, орехи. Не стоит забывать о свежих сезонных овощах и фруктах. Поэкспериментируйте со способами приготовления: возможно, ребенок не любит сырую морковь, но будет в восторге от витаминного салата. Диетологи в один голос твердят о пользе гречки. Эта крупа — кладезь витаминов и микроэлементов, к тому же на нее редко бывает аллергия. А регулярное употребление по утрам овсяной каши положительно скажется на здоровье желудочно-кишечного тракта ребенка, а значит, и на иммунитете.

Ношение маски. Бывший главный эпидемиолог страны советовал гражданам носить одноразовые маски. И хоть полноценный эффект есть только от маски, надетой на больного человека, здоровому ребенку она тоже не помешает, если он вынужден контактировать с тем, кто заболел ОРВИ. Отметим, что одноразовые медицинские маски следует менять как минимум раз в два часа.

Укрепляющие иммунитет настои. Одно из самых доступных и действенных средств — настой шиповника (плод богат витамином С и микроэлементами, полезными для растущего организма). Рецепт такого «эликсира» прост: 100 г свежих или высушенных плодов необходимо залить литром кипящей воды и довести до кипения, снять с огня, дать настояться в течение нескольких часов. Детям рекомендуется принимать по одной–две чайных ложки в день. Средство можно добавлять в чай. Аналогичным способом готовят настои из листьев малины, смородины, брусники.

Наверняка каждый из нас слышал о вреде самолечения. С профилактическими мерами также стоит быть аккуратными, особенно когда речь идет о неокрепшем детском организме. Популярен миф о том, что убойные дозы чеснока — лучшее средство для профилактики гриппа и простуды у детей. Но эффективность таких мероприятий не доказана. Так, британская студентка пыталась свести воедино все исследования, посвященные чесноку. Ей удалось найти лишь один вызывающий доверие эксперимент. Испытуемых разделили на две группы: одна принимала капсулы с экстрактом чеснока, другая — плацебо. И хотя грипп все равно поразил обе команды, средняя продолжительность болезни у людей, принимавших экстракт чеснока, была меньше — два дня вместо пяти. Вот только у пахучего растения обнаружилось несколько побочных эффектов, в их числе и кожная сыпь. Таким образом, есть риск развития аллергической реакции. К тому же чеснок противопоказан при заболеваниях пищеварительной системы, при желчекаменной болезни.

В народе пользуется популярностью и оксолиновая мазь. Перед выходом на улицу родители щедро наносят ее на слизистую оболочку носа ребенка. Однако стоит иметь в виду два момента. Во-первых, препарат не рекомендован детям до двух лет. Во-вторых, обветриваясь, мазь пересушивает слизистую и тем самым частично разрушает местный иммунитет. Наносить «оксолинку» можно только неглубоко и исключительно тонким слоем. С научной точки зрения эффективность такого способа профилактики не доказана.

Чрезмерное укутывание — еще одна вредная привычка. Лучше взять с собой на прогулку лишнюю куртку и одеть ребенка, если ему станет прохладно, чем снимать шестой свитер с малыша, когда тот вдруг вспотеет.

Профилактика с помощью лекарств: болезни не пройдут

Рассмотрим профилактические мероприятия с применением аптечных средств.

Прививка

***Вакцинация*** — самый действенный метод профилактики гриппа и других инфекционных заболеваний. Благодаря ей человечество справилось с полиомиелитом, дифтерией, столбняком. Прививки от этих заболеваний входят в число обязательных. Вакцинация против гриппа проводится по согласию родителей. Эффективность этого метода профилактики доказана. На что важно обратить внимание:

Своевременность вакцинации. Прививку нужно делать задолго до эпидемии. Если речь идет о гриппе, то наиболее благоприятный для вакцинации период — середина осени, за полтора–два месяца до начала морозов. В этом случае иммунитет ребенка успевает адаптироваться, выработав необходимые антитела для борьбы с вирусом.

Состояние здоровья ребенка. Перед походом в инфекционный кабинет покажитесь участковому педиатру. Врач осмотрит ребенка и вынесет свой вердикт относительно того, готов маленький организм к прививке или нет.

Качество вакцины. Поинтересуйтесь названием препарата и проконсультируйтесь с вашим педиатром на предмет безопасности конкретной вакцины. Имейте в виду: прививку могут делать только в лечебных учреждениях и школах, детских садах.

Витаминные комплексы

Витамины ускоряют процессы строительства клеток организма, а также с их помощью быстрее создаются иммунные тела. Более того, некоторые витамины обладают способностью связывать токсины и препятствовать распространению микробов через кровь. Так, витамин С считается одним из лучших при профилактике гриппа. Благоприятное действие на иммунную систему оказывает и витамин А. Эти вещества также относятся к антиоксидантам, связывающим токсины и свободные радикалы. Большой популярностью среди педиатров пользуются мультивитаминные комплексы для профилактики гриппа у детей.

При этом стоит учесть, что витамины принесут пользу только при правильном применении с учетом их сочетаемости между собой, суточной потребности. К тому же бесконтрольный прием может привести к гипервитаминозу. Чтобы не гадать, какие именно добавки включить в рацион ребенка, не навредив ему, обратитесь к педиатру.

Спреи с морской водой для носа и полоскания

Сегодня в аптеках представлен широкий выбор спреев с морской водой для орошения слизистой носа и полости рта. Эти процедуры способствуют увлажнению оболочек, от чего напрямую зависит местный иммунитет. Приготовить такой раствор можно и самостоятельно. Главное — соблюсти пропорции, чтобы не пересушить слизистую. Для приготовления раствора слабой концентрации понадобится пол-литра кипяченой воды и чайная ложка морской соли мелкого помола. После растворения всех кристалликов полученную воду нужно процедить через двойной слой марли или бинта.

Иммуномодуляторы

Механизм действия иммуномодуляторов сводится к усилению защитных сил организма путем увеличения числа специфических иммунных клеток или стимулирования функций уже существующих. Так в том числе осуществляется и профилактика гриппа, а также других инфекций.

Для справки

Иммуномодуляторы могут иметь разное происхождение. Например, препараты вилочковой железы способствуют увеличению Т-лимфоцитов, участвующих в распознавании и уничтожении чужеродных организму агентов. Микробного происхождения — улучшают функцию фагоцитов, или клеток-«пожирателей», которые уничтожают источники инфекции, а также изжившие себя и ставшие опасными ткани организма.

Казалось бы, принимай иммуномодулирующие препараты регулярно — и проблем не будет. К сожалению, это не так. Защитная система организма — очень сложный механизм, и любое вмешательство в ее работу проводится только по показаниям врача и под его наблюдением. Побочными эффектами от бездумного приема иммуномодуляторов могут стать аллергии, аутоиммунные заболевания (когда организм атакует сам себя) и несостоятельность иммунитета без лекарственной поддержки.

Индукторы интерферона

Так называются иммуномодуляторы, стимулирующие выработку организмом собственных интерферонов. Интерфероны — это клетки, миссия которых заключается в борьбе с вирусами. Препараты этого ряда принимаются для экстренной профилактики сразу после контакта с больными гриппом. К применению этих лекарств стоит подходить осторожно, обязательна консультация педиатра.

Противовирусные средства

Для профилактики простуды и гриппа у детей используют и противовирусные средства. Они особенно эффективны, если ребенок был в контакте с заболевшими гриппом или другими ОРВИ в детском саду или в школе, например. В таком случае противовирусные препараты принимаются по специальной схеме профилактики. Они действуют на самом первом этапе внедрения вирусов и охраняют организм от заражения. Среди противовирусных препаратов известен, например, «Арбидол» (действующее вещество — умифеновир).

Прием любых медикаментов, в том числе противовирусных средств в профилактической дозе, должен осуществляться под наблюдением врача.