



Особенно опасен для детей и людей с хроническими заболеваниями

Грипп и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) находятся на первом месте по числу заболевающих людей

Это связано с тем, что вирус, постоянно меняет свою структуру и новый, измененный вирус, способен поражать человека вновь. Переболевший гриппом человек имеет хороший иммунный барьер, но тем не менее новый измененный вирус, способен легко проникать через этот барьер, так как иммунитета против этого вида вируса пока организм не выработал.

В группе риска при этом находятся: дети, люди старше 60 лет, больные хроническими заболеваниями легких (бронхиальная астма, хроническая обструктивная болезнь легких и другими, сердечно-сосудистой системы (врожденные пороки сердца, ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность), печени (цирроз), почек, больные с иммунодефицитными состояниями, беременные женщины, медицинский персонал и работники общественного транспорта, предприятий общественного питания и др.

Грипп – очень заразное заболевание. Эта инфекция передается от больного человека здоровому с невидимыми каплями слюны или слизи, которые выделяются во время чихания, кашля и даже во время разговора. Кроме того, вирус гриппа передается через грязные руки.

Симптомы болезни: высокая температура (38–40°C), озноб, общее недомогание, головная боль, боли в мышцах (ногах, пояснице), слабость, упадок сил, ухудшение аппетита (тошнота, рвота). Признаки интоксикации продолжаются около

ОСТОРОЖНО: ГРИПП!

СИМПТОМЫ ГРИППА

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ

5 дней. Если температура держится дольше, возможно, возникли осложнения: пневмония (вероятность летального исхода – 40%), энцефалиты, менингиты, а также обострение хронических заболеваний. Грипп у беременной женщины может вызвать осложнения беременности, патологии плода.

Заболевший человек должен оставаться дома и не создавать угрозу заражения окружающих. Лечение заболевания проводится под контролем врача, который только после осмо-

тра пациента назначает схему лечения и дает другие рекомендации. Больной гриппом должен соблюдать постельный режим, включить в рацион фрукты и овощи богатые витаминами, рекомендуется обильное питье.

Принимая антибиотики в первые дни заболевания гриппом человек совершает большую ошибку. Антибиотики не способны справиться с вирусом, а кроме того, они убивают нормальную микрофлору и ослабляют иммунитет. Анти-

биотики назначаются врачом только в случае развития осложнений, вызванных присоединением бактериальной инфекции.

Основные меры профилактики против гриппа: часто и тщательно мойте руки, избегайте контактов с людьми, у которых есть признаки заболевания, придерживайтесь здорового образа жизни (сон, здоровая пища, физическая активность), пейте больше жидкости, в случае появления заболевших в семье обратитесь к врачу, ре-

гулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении, реже посещайте места скопления людей, используйте маску, посещая места скопления людей, избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий при встрече, не трогайте лицо, глаза, нос немытыми руками.

Самым эффективным способом профилактики, по мнению ВОЗ, является вакцинация. Состав вакцины против гриппа меняется ежегодно по рекомендации ВОЗ.

Прежде всего, вакцинироваться рекомендуется тем, кто входит в группу риска. Оптимальное время для вакцинации сентябрь – ноябрь.

Вакцинация детей против гриппа возможна, начиная с 6-месячного возраста. Для надежной защиты от гриппа вакцинацию необходимо проводить ежегодно. Для детей младше этого возраста необходимо провести вакцинацию всех контактирующих с ребенком лиц до начала эпидемии гриппа. Взрослые должны соблюдать основные меры профилактики. В период эпидемии запрещено посещать с младенцем места массового скопления людей, а также не рекомендуется собирать дома гостей.

Применять вакцину против гриппа у беременных необходимо в связи с тем, что они входят в группу риска по развитию тяжелых форм заболевания. Исследования последних лет доказали безопасность вакцинации против гриппа у беременных женщин.

Как закалять детский иммунитет в сезон простуд?

Чтобы осенью и зимой ребенок меньше болел, его организм следует приучать к закаливанию, укреплять иммунитет с помощью правильного питания

Наиболее уязвимыми в осенний период становятся дети дошкольного и школьного возрастов, поскольку их иммунитет только-только набирает силу. Чтобы естественный «защитник» организма был крепким, ему необходимо помогать.

Иммунитет – это биологическая защита от инфекций, вызванных вирусами и бактериями. Каждый из нас имеет два элемента защиты. Первичный иммунитет появляется у ребенка еще до рождения и формируется в первый месяц жизни. С возрастом организм сталкивается с новыми возбудителями. В ответ на взаимодействие с ними возникает приобретенный иммунитет. Он развивается и совершенствуется всю жизнь. Оба вида входят в единый иммунный комплекс, работа которого зависит также и

от состояния других систем организма: пищеварительной, нервной, сердечно-сосудистой. Только около 10 % людей имеют крепкий иммунитет от рождения, у остальных его определяют условия, образ жизни и правильное питание.

В первую очередь в формировании и поддержании иммунной системы важную роль играют витамины. Очень хорошо, если ваш ребенок все лето ел свежие овощи, фрукты и ягоды. Однако нужно помнить о том, что витамины в организме не накапливаются, а сразу же усваиваются, поэтому фрукты и овощи обязательно должны присутствовать в рационе круглый год, особенно осенью.

Чтобы повысить сопротивляемость организма ребенка сезонным заболеваниям, стоит включить

в рацион продукты, богатые витамином А (каротином). Детям обязательно нужно есть салат из сырой моркови со сметаной, тыкву со сливочным маслом, печеночные оладьи и яйца, поскольку эти продукты содержат данный витамин в большом количестве.

Витамины группы В нормализуют обмен веществ, благотворно сказываются на процессах кроветворения. Они богаты молочные и мясные продукты, крупы, листовые и стручковые овощи, морепродукты. Но не существует универсального продукта, в котором одинаково высоко содержание всех витаминов этой группы, поэтому Роспотребнадзор рекомендует сочетать в своем рационе разные источники витаминов группы В.

Особенно хорошо укрепляет иммунитет вита-

мин С. Больше всего он содержится в свежих овощах, фруктах, ягодах и зелени. Готовить эти продукты нужно с минимальной тепловой обработкой, поскольку концентрация витамина С снижается с повышением температуры. Порции должны быть небольшими, но присутствовать в рационе регулярно.

Напитки в укреплении иммунитета также важны. Они нормализуют водный баланс и помогают витаминам усваиваться. Лучше всего для этой цели, конечно, подходит простая очищенная вода. Организм не тратит ресурсов на поглощение дополнительных веществ, и вода сразу начинает «работать». Многие напитки могут становиться источниками витаминов. Например, отвар шиповника богат витамином С. Его пьют курсами по две не-

дели с последующим перерывом на месяц. Однако важно помнить: отвар способствует выведению калия из организма. Поэтому вместе с термосом с этим напитком положите своему ребенку курагу, изюм или банан, так как эти продукты имеют высокое содержание калия.

Еще одним важным фактором в формировании крепкого иммунитета у детей является здоровая микрофлора кишечника. Чаще давайте своему ребенку кисломолочные продукты, богатые полезными бактериями (пробиотиками), например йогурты или кефир. Они предотвратят появление дисбактериоза и нормализуют работу пищеварительной системы.

Большое значение имеет не только то, что едят дети, но и сколько раз в день они это делают. Обязательные приемы пищи



– завтрак, обед и ужин – должны быть дополнены вторым завтраком и полдником. Даже если в детском саду или в школе ваш ребенок обеспечен полноценным четырехразовым питанием, это не повод отпускать его из дома без ланчбокса.

Правильное питание – это самая лучшая профилактика заболеваний в любом возрасте. И чем дольше вы его придерживаетесь, тем более здоровыми становитесь. В ваших силах подказать детям, какие продукты нужно есть, чтобы вырасти здоровыми и сильными.