



# Простудные заболевания и грипп у детей

*Профилактика и рекомендации по лечению*



## Основные симптомы простудных заболеваний



Простуду легко выявить по целому ряду симптомов: кашель, «заложенность» горла, боль при глотании, насморк или «забитый» нос, повышение температуры тела (до 38 градусов).

Обращайте внимание на все эти симптомы, кашель может быть «сухой», «лающий», с выделением мокроты, приступообразный.

Обращайте внимание на все эти симптомы, кашель может быть «сухой», «лающий», с выделением мокроты, приступообразный. «Сухой» и «лающий» кашель признак заболевания верхних дыхательных путей (фарингит, ларингит, трахеит). Длительный, приступообразный кашель с выделением мокроты говорит о том, что инфекция опустилась глубже и дошла до бронхов и легких. Кашель - естественная реакция на раздражитель, попадающий в органы дыхания. Кашлем сопровождается аллергия, выражается стресс (привычный кашель, имеющий характер нервного тика). По характеру кашля можно поставить более точный диагноз заболевшему ребенку и избавиться его от причины возникновения кашля. Насморк тоже может носить аллергический характер, «заложенность» носа может быть выражением стресса (ринопатия) и быть следствием чрезмерного употребления аллопатических капель для носа. При легкой простуде температура может повыситься резко и также резко упасть через некоторое время. Если температура не опускается ниже 37 градусов в течение нескольких дней, это серьезный повод вызвать врача.

## Осторожно, ГРИПП!

Вакцины могут быть "живые" и инактивированные. Выбор вакцины зависит от возраста ребенка, а также от состояния его здоровья (аллергия, частые простудные заболевания, хронические заболевания и др.) Поэтому правильно выбрать вакцину вам поможет ваш педиатр. После введения любой вакцины против гриппа иммунитет формируется через 10-14 дней.

Поэтому вакцинацию лучше проводить осенью и заканчивать за 2 недели до предполагаемого начала эпидемии. Прививать лучше практически здорового ребенка. Поэтому вакцинацию желательно начинать в октябре, когда до гриппа еще далеко, и риск заболеть другими простудными заболеваниями меньше.

Проведенная вакцинация будет эффективна и в случае заражения другими разновидностями вируса гриппа, т.к. все они имеют сходную структуру поверхностных белков и заболевания протекают легче. Привитые дети в редких случаях могут заболеть гриппом, но болезнь будет протекать легче и не вызовет осложнений. Прививка сохраняет свою эффективность в течение 6-12 месяцев.



## Осторожно, ГРИПП!

Практически все дети старше 6 месяцев периодически болеют гриппом. Вызывают это заболевание вирусы 3 типов: А, В, С, которые отличаются структурой поверхностных белков.

Вирус гриппа А имеет 13 разновидностей, однако заболевания у детей вызывают только 3 из них. Каждые 1-3 года вирус меняет свою структуру, что приводит к возникновению эпидемии. Вирусы гриппа В, С подтипов не имеют. Вирус гриппа В изменяет свою структуру раз в 4-5 лет, а вирус гриппа С структуру не изменяет и заболевание вызывает редко.

В настоящее время заболевания вызывают в основном 2 подтипа вируса А (А2, А) и вирус гриппа В.

Грипп - это тяжелое заболевание, сопровождающееся температурой до 39-40 (не менее 5 дней), головной болью, кашлем, в тяжелых случаях возможны менингеальные симптомы, бред, галлюцинации, нарушение сознания и судороги. Часто грипп осложняется присоединением бактериальной инфекции, тогда развиваются такие осложнения как отиты, синуситы, ларинготрахеиты, пневмонии, менингиты, менингоэнцефалиты. После перенесенного гриппа может долго сохраняться постинфекционный астенический синдром (быстрая утомляемость, нарушение сна, внимания и памяти).

Защитить своего ребенка от этой инфекции вы можете с помощью прививок, начиная с 6 месяцев.

В нашей стране используются отечественные и импортные вакцины. Все они одинаковы по составу и изготовлены из актуальных штаммов вируса подтипов А, А2 и В, ежегодно рекомендуемых ВОЗ.

## Профилактика простудных заболеваний

2. Вернувшись домой, попросите ребенка прополоскать рот одним из следующих отваров:

ромашка  
зверобой  
шалфей

Это позволяет удалить потенциальных возбудителей заболевания со слизистой полости рта. Эту процедуру полезно делать всем членам семьи по возвращении домой, чтобы не заразить ребенка.

3. Закаливание

4. Прием одного из следующих гомеопатических препаратов согласно приложенным аннотациям:

Афлубин  
ИОВ-малыш

Антигриппин (гомеопатические горошки)

5. Прием витаминов

Витамины лучше принимать курсом - 1 месяц. Желательно это делать зимой и ранней весной, когда наиболее снижены защитные силы организма. Выбрать подходящие вашему ребенку витамины поможет врач.



