

# Осень - сезон простуд



*К середине сентября эти проблемы, как правило, сглаживаются, но не успевают родители перевести дух, как на детей обрушивается новая беда - первое похолодание и первый виток инфекционных заболеваний. И если "утеплить" ребенка еще возможно, уберечься от прилипчивых инфекций намного сложнее. Да и как тут убережешься, если что ни день, то с заложенным носом и*

*кашлем приходят все новые и новые дети?*

*"Не детский сад, а какой-то круговорот болезней", - жалуются родители. Но и сами родители о профилактике простуд вспоминают, как правило, только тогда, когда ртутный столбик неожиданно уходит вниз, а в школе один за других начинают чихать и сморкаться дети.*

*Вот несколько простых правил, которые помогут уберечься от простуды:*

*Принимать витамины до, а не во время "опасного периода". Любым полезным веществам, как бы эффективны они ни были, нужно время для того, чтобы усвоиться и укрепить иммунитет ребенка. Что толку в баснословно дорогих пилюлях, если простуда уже началась? Спора нет, курс витаминов поддержит борьбу организма, но желаемая цель - здоровый ребенок - не будет достигнута.*

*Не делать из ребенка "куколку", надевая на него слишком теплую одежду. Перемены в одежде должны соответствовать температурным перепадам. Не стоит перегибать палку и надевать зимнюю куртку или теплый свитер, если на календаре еще сентябрь. Это взрослые могут верить, что пар костей не ломит - дети очень болезненно относятся к дискомфорту. При первой же возможности все, что мешает и "жарит", будет снято или растегнуто, и вместо положительного эффекта станет лишь дополнительной причиной переохлаждения. Нужно одевать ребенка строго по сезону, с учетом температуры как на улице, так и в школе - кстати, вот ее не лишне было бы выяснить самим.*

*Следить за гигиеной. Убедить ребенка лишней раз вымыть руки, не так уж просто, но элементарные правила гигиены разъяснить можно даже малышу. Подсчитано, что каждый третий из соприкасающихся с больным насморком заражается сам путем переноса вирусов руками в нос или глаза. Другими словами: если вы в течение дня пожали руку трем "сопливым" собеседникам, то и сами неминуемо заболите. Люди часто бессознательно прикасаются пальцами к носу и глазам и успешно "самозаражаются", ведь вирусы даже на гладких поверхностях (например, на ручке двери или телефонной трубке) остаются жизнеспособными в течение трех часов.*

*Создать "блокаду" для болезнетворных инфекций. Для профилактики насморка в холодные дни воспользуйтесь таким советом: разрежьте очищенные 3-4 дольки чеснока или луковицу поперек, положите на тарелку и оставьте в комнате: пусть "дышат", выделяя фитонциды – летучие вещества, обладающие антибиотическим действием. Лук или чеснок каждый день надо менять на свежий. Не забывайте кормить ребенка здоровой едой - непременно включать в меню творог, фрукты, морковь, горячие супы и бульоны. почаще проветривайте комнаты и делайте влажную уборку.*

*Возможно, вам уже доводилось слышать все эти рекомендации раньше, тогда дело за малым - всего лишь выполнять их в полном объеме и в срок. Не болейте!*

# Сезон простуд открыт



Автор статьи: Ксения МЕЛЬНИКОВА

Каждый год в октябре перед родителями встает вопрос: делать ребенку прививку против гриппа или не делать? Знакомые пугают побочными эффектами вакцин и советуют встречать эпидемию, вооружившись народными средствами. Врачи уверены: прививка необходима. Известно, что среднетяжелый грипп отнимает у нас год жизни. Особенно подвержены заболеванию школьники, так как находятся в постоянном контакте друг с другом. А современные вакцины не вызывают побочных эффектов и безопасны для детей.

Как определить простуда или грипп

Симптомы	ОРВИ	Грипп
Начало	Постепенное	Всегда острое. Больные, как правило, могут назвать час, когда почувствовали, что больны
Лихорадка	Температура повышается незначительно, редко выше 38,5° С	Температура в течение нескольких часов достигает максимальных значений (39–40° С и даже выше). Высокая температура держится 3–4 дня
Симптомы интоксикации	Интоксикация выражена слабо, общее состояние обычно не страдает	Быстро нарастают симптомы интоксикации: озноб, обильное потоотделение, сильная головная боль в лобно-височной области, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, головокружение, ломота в мышцах и суставах

Катаральные явления (боль в горле, покраснение)	Обычный симптом, почти всегда сопровождается простуду	В первые дни болезни выявляются не всегда, обычно бывают воспалены задняя стенка глотки и мягкое небо
Кашель, ощущение дискомфорта в груди	Слабо или умеренно выражены, часто отрывистый, сухой кашель, который проявляется с самого начала заболевания	На 2-е сутки болезни часто возникает мучительный кашель, боль за грудиной по ходу трахеи, появляющиеся в результате поражения слизистой оболочки трахеи
Чихание	Частый симптом	Бывает редко
Гиперемия конъюнктивы (покраснение слизистой оболочки глаз)	Бывает редко, чаще при наложении бактериальной инфекции	Довольно частый симптом
Астенический синдром	После выздоровления выражен незначительно	Утомляемость, слабость, головная боль, раздражительность, бессонница могут сохраняться на протяжении 2–3 недель



*Ольга Шамшева, заведующая Кафедрой инфекционных болезней у детей московского факультета РГМУ, доктор медицинских наук, профессор, директор центра вакцинопрофилактики «Диавакс»: Я советую не тянуть с прививками против гриппа, их нужно сделать всем членам семьи в октябре-ноябре.*

*Грипп – очень тяжелое вирусное заболевание, которое протекает с высокой температурой, сопровождается головной болью, болью в мышцах и очень часто приводит к осложнениям.*

*Уже сейчас известно, какие штаммы вируса придут этой зимой на территорию России. Это штамм типа А «Висконсин», штамм типа А «Соломоновы острова» и штамм типа В «Малайзия». На выработку поствакцинального иммунитета уходит обычно около двух недель. А «запаса прочности» после прививки вам хватит на 9–12 месяцев, то есть до следующего года.*

*Если вы не успели сделать прививку в осенние месяцы, вакцинацию можно провести и зимой. Главное – не допустить, чтобы она пришлась на инкубационный период респираторной инфекции, иначе заболевание может протекать тяжелее, чем обычно.*

*Часто родители задают вопрос: правда ли, что если ребенка каждый год прививать против гриппа, у него ослабнет собственный иммунитет? Нет, это неправда. Вакцина содержит маленькую частичку антигена вируса, против которого в организме человека вырабатываются специфические антитела. Они*

циркулируют по крови и защищают нас от опасных вирусов. Привитый ребенок, даже если и заболеет гриппом, перенесет болезнь гораздо легче и выздоровеет быстрее.

На всю иммунную систему вакцина не влияет, чего не скажешь о самом вирусе гриппа. Он способен подавлять защитные силы организма, тем самым усугубляя тяжесть хронических заболеваний и вызывая осложнения. Это еще один аргумент за вакцинацию.

Осенне-зимний период сопровождается не только эпидемией гриппа, но и значительным увеличением количества простудных заболеваний. И если от гриппа поможет защититься вакцинация, то частота простудных заболеваний во многом зависит от состояния иммунной системы ребенка. Я могу посоветовать маленьким пациентам принимать противовирусные препараты, специально разработанные для профилактики простудных заболеваний. Они действуют непосредственно на иммунную систему, повышая количество клеток, ответственных за защиту организма от вредных бактерий, в слюне и на слизистых. Эти препараты вам поможет выбрать фармацевт. У них также есть способность противостоять вирусу гриппа, поэтому они подходят тем людям, которые не могут сделать прививку из-за аллергии на куриный белок.

В сезон простуд также можно принимать растительные иммуномодуляторы, которые повышают защитные силы организма. Не лишними они будут для часто болеющих детей. Проконсультируйтесь со своим педиатром и принимайте эти препараты курсами в течение всего сезона. Исследования, которые мы проводили в Морозовской больнице, показали, что прием иммуномодуляторов снижает заболеваемость различными вирусными инфекциями в 2,5 раза. Однако все эти меры не исключают необходимости закаливания, занятий спортом и правильного питания.



Ирина Мозговая, кандидат биологических наук, инженер-микробиолог: Для эффективной профилактики простудных заболеваний, особенно в межсезонье, необходим целый комплекс мер. Основа этого комплекса – правильное питание. Рацион ребенка должен быть разнообразным и сбалансированным. Все родители знают, как полезны детям свежие овощи и фрукты, но иногда забывают о том, что любому человеку каждый день необходимы кисломолочные продукты.

Научно доказана связь между дисбактериозом (нарушением бактериального баланса в слизистых пищеварительного тракта и дыхательных путей) и повторяющимися респираторными заболеваниями. А лучшая профилактика дисбактериоза – регулярное употребление кисломолочных продуктов, которые содержат полезные бактерии. Они нормализуют процесс пищеварения и тем самым приводят к улучшению состояния всего организма.

Однако наука пошла дальше. Сегодня на полках магазинов мы видим так называемые функциональные продукты. Это уже привычные нам творожки, йогурты, кефир и другие кисломолочные продукты, дополнительно обогащенные биокультурами направленного действия.

Полезные бактерии являются антагонистами нежелательной микрофлоры и обладают клинически доказанной способностью воздействовать на показатели иммунитета. Каждая биокультура, которая используется в производстве функциональных кисломолочных продуктов, – результат жесткого отбора из сотен и тысяч подобных ей штаммов. Она полностью соответствует критериям безопасности, функциональной активности и способности сохранять эту активность в организме человека. Результаты научных

*исследований подтверждают, что регулярное употребление таких вкусных и полезных продуктов способствует наращиванию в организме полезной микрофлоры, которая служит естественным барьером на пути простудных заболеваний.*



*Александр Румянцев, главный педиатр г. Москвы, научный руководитель клиники «Мать и Дитя», профессор, академик РАЕН, заведующий кафедрой поликлинической педиатрии РГМУ, директор НИИ Детской гематологии, главный гематолог РФ: Витамины, функциональные продукты и иммуномодуляторы – это хорошо и полезно. Но ничто из этого не защитит ребенка от простудных заболеваний, если родители не научат его заботиться о своем здоровье.*

*Например, каждый школьник должен усвоить раз и навсегда, что руки нужно мыть не только перед едой, но и после каждого прикосновения к собственному носу.*

*Кроме того, чтобы у детей был сильный иммунитет, им нужна регулярная физическая нагрузка. А у нас только 15% школьников регулярно посещают занятия физкультурой.*

*Что касается гриппа, то единственное спасение от него, по единодушному мнению специалистов, – это вакцинация. Сегодня прививка против этого вируса входит в национальный календарь профилактических прививок. По указу президента, всем детям ее делают бесплатно, за счет федерального бюджета.*

*Проконсультируйтесь с педиатром и проведите прививочную кампанию в октябре-ноябре, чтобы встретить эпидемию во всеоружии.*

#### **Узелки на память**

**1** *Важно, чтобы в течение двух недель до прививки ни сам ребенок, ни взрослые в его окружении ничем не болели. В это время лучше избегать контактов с чужими людьми.*

**2** *Лучше, чтобы вакцинация против гриппа не совпала по времени с другими прививками. Перед вакцинацией нужно обязательно проконсультироваться с врачом. Он должен убедиться, что пациент хорошо себя чувствует, и у него нет аллергии на куриный белок и другие компоненты вакцины.*

**3** *Через четыре часа после прививки надо дать ребенку соответствующую возрасту дозу парацетамола или панадола. Внимательно отнеситесь к состоянию школьника после прививки. Если возникнут симптомы «болезни», дайте ему жаропонижающее.*

**4** *Если вы не успели сделать прививку в октябре-ноябре, ее можно сделать и позже. Просто к середине зимы возрастает риск заражения гриппом и респираторными инфекциями. Если прививка придется на инкубационный период одного из этих заболеваний, ребенок будет болеть тяжелее, чем обычно.*