

Профилактика гриппа

Ни для кого не секрет, что предупреждение заболевания гораздо лучше его лечения. Тем более такого заболевания, как грипп, методов профилактики которого разработано огромное количество. Заболеваемость гриппом и ОРВИ среди детей выше, чем среди взрослых. Это объясняется возрастным несовершенством иммунных и анатомо-физиологических механизмов, обеспечивающих защиту детского организма. Пока они не сформированы, ребенок чутко реагирует на вирусы и инфекции. При этом у детей заболевание чаще протекает тяжелее, чем у взрослых, и риск возникновения осложнений выше.

Наиболее велик риск заражения простудными заболеваниями у детей, посещающих дошкольные учреждения и школы: в больших коллективах инфекции распространяются очень быстро. Переносчиками гриппа могут стать и члены семьи. К профилактике гриппа у детей надо подходить очень серьезно.

Самое первое средство защиты - формирование иммунитета к вирусу гриппа.



Достигается это путем вакцинации. Она осуществляется соответствующей ведущему штамму противогриппозной вакциной и содержит, как правило, антигены трех штаммов вируса гриппа, которые отбираются на основе рекомендаций Всемирной организации здравоохранения. Вакцин от гриппа на сегодня известно много. В этом году Беларусь закупила противогриппозные вакцины производства КНР, России, Франции, Нидерландов.

При профилактике лекарственными средствами рекомендуется применение антигриппина, амантадина, ремантадина, арбидола, арпетола и др. Маленьким детям дают альгирем (сироп). Хорошим профилактическим средством также является оксолиновая мазь, она не имеет противопоказаний, применяется как у взрослых, так и у детей.

Витаминная профилактика гриппа и у детей, и у взрослых повышает устойчивость организма к инфицированию респираторными вирусами. Для этих целей используются витамины С, А и группы В содержащиеся в комплексах «Гексавит», «Ревит», «Декамевит», «Ундевит». Натуральный витамин С содержится в шиповнике, клюкве, бруснике, черной смородине, цитрусах. В природе есть замечательный природный фитонцид – чеснок. Его употребляют как внутрь, так и наружно. Ребенку хорошо будет повесить на шею чесночные бусы.

Противостоять неблагоприятным воздействиям окружающей среды, в том числе и вирусам, помогает соблюдение правил гигиены и активный, рационально организованный образ жизни, а именно:

Поддержание гигиены кожи и слизистых верхних дыхательных путей (полоскание горла, промывание носа, частое мытье рук с мылом и регулярные водные процедуры);

Соблюдение гигиены жилища (регулярные проветривания, поддержание температуры в пределах 20-24°C и влажности 30-35%);

Систематическая физическая активность на воздухе или в проветренном помещении;

Оптимальный режим труда и отдыха.

