**Профилактика гриппа.**

 Время сезонных простуд, гриппа и ОРВИ не заставило себя ждать. То и дело слышишь: один знакомый слёг с температурой, другой - ушел на больничный. Если за себя, как обычно, не очень волнуешься, уповая на «авось», то за ребёнка всегда страшно. Ведь нет ничего хуже потухших глаз малыша, который не хочет ни играть, ни смеяться.

 Опасаться действительно стоит. Ведь если у взрослого более-менее устойчивый иммунитет, то неокрепшему организму ребёнка еще трудно противостоять болезням, в том числе острым респираторным заболеваниям, среди которых грипп - наиболее опасный по симптомам и по последствиям.

 Высокая температура, озноб, головная боль, ломота в мышцах и суставах, а также возникающие в тяжелых случаях светобоязнь, головокружение, помутнение сознания и даже бред – признаки гриппа. Симптомы заболевания разворачиваются очень быстро, зачастую молниеносно. Температура до 39-40 градусов может подскочить всего за несколько часов. Ко второму дню болезни появляется небольшая заложенность носа и возникает сухой кашель. Покраснение слизистой оболочки глаз – тоже довольно частый симптом.

 Возбудителями гриппа являются вирусы трёх типов: А, В, С. Они весьма изменчивы, и каждый год обычно появляются их новые разновидности вызывающие эпидемии. Взрослые, за свою жизнь не раз болевшие гриппом, менее восприимчивы и к новым разновидностям. Однако дети становятся настоящей мишенью для заболевания. Поэтому в детских садах и школах, где, ко всему прочему, ученики тесно контактируют друг с другом, достаточно заболеть одному ребенку, чтобы болезнь сразила большинство детей.

 Грипп опасен серьёзными осложнениями. Синусит, отит, острый бронхит, хронический тонзиллит, пневмония – наиболее частые последствия гриппа. В свою очередь, острый отит может привести к менингиту, абсцессу головного мозга, а синуситы способны развиться в воспаление глазницы и внутричерепные осложнения.

 Возникает вопрос: можно ли уберечь ребенка от заболевания? Ни для кого не секрет, что предупреждение заболевания гораздо легче его лечения.

***Интересные факты:***

 1. Первое упоминание о гриппе можно найти у Гиппократа. Об эпидемиях гриппа упоминают в средневековой литературе, связывая их периодичность с влиянием Луны и других планет.

 2. Высокая температура тела способствует гибели вируса гриппа (температуру до 38,5 градусов Цельсия не следует снижать при помощи лекарств.)

 3. Отсутствие улучшения самочувствия ребенка после падения температуры должно служить поводом для беспокойства.

 4. Когда ребенок беспокоится, кричит и у него краснеет лицо, это менее опасно, чем его бледность и молчание

 5. Промывание солевым раствором помогает избавиться от заложенности носа и удалить вирусы и бактерии с поверхности слизистой оболочки.

 В настоящее время основным методом профилактики является активная иммунизация – то есть вакцинация или специфическая профилактика. Во время прививки вводится ослабленный или убитый возбудитель болезни или его части, который стимулирует организм к выработке антител. Так что, когда в организм попадает «дикий» штамм, его «встречают» уже готовые антитела. Связываясь с вирусом, они предотвращают инфицирование клетки и размножение вируса.

 Однако многие родители к вакцинации относятся с опасением. Во-первых, все знают, что вирусы гриппа постоянно мутируют. Конечно, специалисты Всемирной организации здравоохранения ведут исследования и наблюдения в этом направлении, однако 100-процентной гарантии никто дать не может. Попросту говоря, вы прививаете ребенка от одного вида вируса, а перед другим он абсолютно беззащитен.

 Тем не менее, на сегодняшний день прививка - одно из самых эффективных средств защиты, и в 70-90% случаях именно благодаря ей удается избежать развития заболевания.

 Кроме специфической профилактики существует еще один способ защиты от ОРВИ и гриппа: неспецифическая профилактика. Неспецифическая профилактика направлена на укрепление собственных защитных сил организма и может проводиться параллельно вакцинации. В качестве неспецифической защиты применяются противовирусные препараты, которые значительно снижают риск заболевания.

 Противовирусные препараты - это обширная группа препаратов, включающая в себя нативный (человеческий) интерферон и рекомбинантный a-интерферон.

 Нативный (человеческий) лейкоцитарный интерферон выпускается в ампулах, разводится перед применением кипяченой водой комнатной температуры и закапывается в нос по 2-3 капли в каждую ноздрю 1 раз в день. Реаферон, Гриппферон - те же капли в той же дозировке. Виферон - в форме ректальных свечей и интраназальной мази (для носа). Достаточно утром нанести мазь на слизистую носа, чтобы защититься от гриппа на целый день.

 Из индукторов интерферона часто применяют Амиксин (телоран) в профилактической дозе.

 Группа противовирусных препаратов так же предоставляет ряд лекарств для профилактики. Самый простой из них - Ремантадин. Профилактическая доза его - 1 таблетка в день.

 Более "модный" противовирусный препарат - Арбидол. Его профилактическая доза такая же - 1 таблетка в день.

 Не могу не назвать препарат, используемый местно (в нос): оксолиновая мазь. Это в основном метод психологической защиты от гриппа. Эффективность этого препарата очень мала, но популярность его в народе очевидна.

 Для неспецифической иммунной стимуляции в период гриппа используют бактериальные вакцины - лизаты, или клеточные компоненты капсульных микроорганизмов. Используют с очень даже неплохим эффектом. Это такие препараты как ИРС-19, Имудон, Бронхомунал, Рибомунил. Они применяются с целью профилактики ОРВИ в первую очередь, и используются в основном людьми с бронхо-легочной патологией. Для основной массы людей рекомендуется применение препарата Иммунал с этой же целью, или иммуномодулятора Деринат, что обеспечивает более выраженный эффект. О Деринате стоит упомянуть особо, ведь этот препарат может применяться для укрепления иммунитета и профилактики ОРВИ как у взрослых, так и у детей непосредственно с момента их появления на свет. Прием Дерината увеличивает выработку в организме человека собственных интерферонов, которые способны действенно противостоять вирусам гриппа и не допускать заболевания. Этот препарат не токсичен, он не накапливается в организме и не вызывает привыкания. Противопоказаний к его приему тоже практически нет, разве что беременность – состояние, при котором чем меньше даже самых безопасных лекарств попадает в организм женщины, тем лучше для ее будущего малыша.

 Обязательно в период гриппа не забудьте о витаминах. Принимайте натуральный витамин «С»: шиповник, клюква, брусника, черная смородина, цитрусы. Можно приготовить витаминный чай из шиповника или клюквенный морс.

 Есть еще один вид профилактики гриппа. Нельзя не сказать о нем, поскольку этот вид применяется достаточно часто. Это марлевая или одноразовая маска. Представьте себе некачественный фильтр для воды. Сначала он воду очищает, а потом начинает с тем же рвением воду засорять (теми же частицами, которые ранее отфильтровал). Вот так же действует и маска. Сначала она защищает, а потом - является источником заразы. Эпидемиологами рекомендуется маску простирывать, смачивать в дезрастворе. Как вы себе представляете на своем лице мокрую маску, да еще в дезрастворе? Можно ее чаще менять. А можно совсем не одевать, все равно пользы от нее мало.

 Таким образом, Вы имеете целый арсенал средств защиты от гриппа. Выбирайте, что Вам больше нравится. Не поленитесь, позаботьтесь о себе и своих детях. Глядишь, и нам, врачам, работы станет меньше.

Врач педиатр Долина Е.Ю.