***Профилактика заболеваний у детей***

**Советы Комаровского**

**Профилактика и лечение гриппа и ОРВИ** становится достаточно острым вопросом особенно в осенне-зимний период. Обратим внимание на советы Комаровского - известного доктора-педиатра.

**Профилактика гриппа и ОРВИ**

1. **Прививки**

Есть возможность привиться, привить дитя — прививайтесь, но при том условии, что, во-первых, вы здоровы и, во-вторых, для вакцинации не надо будет сидеть в сопливой толпе в поликлинике. Последнее положение делает ваши шансы на адекватную вакцинацию призрачными.

2. **Нет лекарств для профилактики**

Никаких лекарств с доказанной профилактической эффективностью не существует. т. е. никакой лук, никакой чеснок, никакая горилка и никакие глотаемые вами или засовываемые в дитя таблетки не способны защитить ни от какого респираторного вируса вообще, ни от вируса гриппа в частности. Все, за чем вы убиваетесь в аптеках, се эти якобы противовирусные средства, якобы стимуляторы интерферонообразования, стимуляторы иммунитета и жутко полезные витамины, все, что в аптеках к сегодняшнему дню исчезло, все, чем правительство обещало в ближайшие дни аптеки наполнить — все это лекарства с недоказанной эффективностью, лекарства, удовлетворяющие главную ментальную потребность украинца — «треба щось робити» — и россиянина — «надо что-то делать».
Основная польза всех этих лекарств — психотерапия. Вы верите, вам помогает — я рад за вас, только не надо штурмовать аптеки — оно того не стоит.

1. **Только человек - источник вируса**

Чем меньше людей, тем меньше шансов заболеть. Карантин — замечательно! Запрет на массовые сборища — прекрасно! Пройтись остановку пешком, не пойти лишний раз в супермаркет — мудро!

1. **Маска**

Полезная штука, но не панацея. Обязательно должна быть на больном, если рядом здоровые: вирус она не задержит, но остановит капельки слюны, особо богатые вирусом.

1. **Руки больного — источник вируса не менее значимый, чем рот и нос**

Больной касается лица, вирус попадает на руки, больной хватает все вокруг, вы касаетесь этого всего рукой, — здравствуй, ОРВИ. Не трогайте своего лица. Мойте руки, часто, много, постоянно носите с собой влажные дезинфицирующие гигиенические салфетки, мойте, трите, не ленитесь! Учитесь сами и учите детей, если уж нет платка, кашлять-чихать не в ладошку, а в локоть. Начальники! Официальным приказом введите в подчиненных вам коллективах запрет на рукопожатия. Пользуйтесь кредитными карточками. Бумажные деньги — источник распространения вирусов.

1. **Больше воздуха**

Вирусные частицы часами сохраняют свою активность в сухом теплом и неподвижном воздухе, но почти мгновенно разрушаются в воздухе прохладном, влажном и движущемся. В этом аспекте митинг в центре Киева, на который собралось 200 000 человек, менее опасен, чем собрание 1000 человек в клубе в Ужгороде.
Гулять можно сколько угодно. Подцепить вирус во время прогулки практически нереально. В этом аспекте, если уж вы вышли погулять, так не надо показушного хождения в маске по улицам. Уж лучше подышите свежим воздухом, а маску натяните перед входом в автобус, офис или магазин.

Оптимальные параметры воздуха в помещении — температура около 20 °С, влажность 50–70%. Обязательно частое и интенсивное сквозное проветривание помещений. Любая система отопления сушит воздух. *Именно начало отопительного сезона становится началом эпидемии!* Контролируйте влажность. Мойте пол. Включайте увлажнители воздуха. Настоятельно требуйте увлажнения воздуха и проветривания помещений в детских коллективах.

Лучше теплее оденьтесь, но не включайте дополнительных обогревателей.

1. **Состояние слизистых оболочек**!

В верхних дыхательных путях постоянно образуется слизь. Слизь обеспечивает функционирование т.н. местного иммунитета — защиты слизистых оболочек. Если слизь и слизистые оболочки пересыхают — работа местного иммунитета нарушается, вирусы, соответственно, с легкостью преодолевают защитный барьер ослабленного местного иммунитета, и человек заболевает при контакте с вирусом с многократно большей степенью вероятности. Главный враг местного иммунитета — сухой воздух, а также лекарства, способные высушивать слизистые оболочки (из популярных и всем известных — димедрол, супрастин, тавегил, трайфед — список далеко не полный, мягко говоря).

Увлажняйте слизистые оболочки! Элементарно: 1 чайная ложка обычной поваренной соли на 1 литр кипяченой воды. Заливаете в любой флакон-пшикалку (например, из-под сосудосуживающих капель) и регулярно пшикаете в нос (чем суше, чем больше народу вокруг — тем чаще, хоть каждые 10 минут). Для той же цели можно купить в аптеке физиологический раствор или готовые солевые растворы для введения в носовые ходы — салин, аква марис, хумер, маример, носоль и т. д. Главное — не жалейте! Капайте, пшикайте, особенно тогда, когда из дома (из сухого помещения) вы идете туда, где много людей, особенно если вы сидите в коридоре поликлиники.

**Средства для профилактики ОРВИ**, которые должна содержать каждая домашняя аптечка:

Витамины — прежде всего С, А и группы В

Продукты пчеловодства (мед, прополис, маточное молочко и т. д.)

Гомеопатические средства

Индукторы интерферона

Фитоиммуномодуляторы — т. е. препараты растительного происхождения, улучшающие иммунитет

**Лечение гриппа и ОРВИ**



ГРИПП - ЛЕГКАЯ БОЛЕЗНЬ ДЛЯ БОЛЬШИНСТВА

Лечение ОРВИ вообще и гриппа в частности — это не глотание таблеток! Это создание таких условий, чтоб организм легко с вирусом справился.

ПРАВИЛА ЛЕЧЕНИЯ:

1. **Тепло одеться, но в комнате прохладно и влажно**. Температура около 20 °С, влажность 50–70%. Мыть полы, увлажнять, проветривать.

2. **Категорически не заставлять есть**. Если просит (если хочется) — легкое, углеводное, жидкое.

3. **Пить (поить). Пить (поить). Пить (поить)**!!!

Температура жидкости равна температуре тела. Пить много. Компоты, морсы, чай (в чай мелко порезать яблочко), отвары изюма, кураги. Если дитя перебирает — это буду, а это нет — пусть пьет что угодно, лишь бы пил. Идеально для питья — готовые растворы для пероральной регидратации. Продаются в аптеках и должны там быть: регидрон, хумана электролит, гастролит и т. д. Покупайте, разводите по инструкции, поите.

4. **В нос часто солевые растворы**.

5. Все «**отвлекающие процедуры**» (банки, горчичники, припарки, ноги в кипятке и т. д.) — **классический совковый родительский садизм** и опять-таки психотерапия (надо что-то делать).

6. Если надумали бороться с высокой температурой — только **парацетамол или ибупрофен**. Категорически нельзя аспирин.

7. При поражении верхних дыхательных путей (нос, горло, гортань) никакие отхаркивающие средства не нужны — они только усилят кашель. Поражение нижних дыхательных путей (бронхиты, пневмонии) не имеют к самолечению никакого отношения. Поэтому самостоятельно никаких «лазолванов-мукалтинов» и т. п.

8. Противоаллергические средства не имеют к лечению ОРВИ никакого отношения.

9. **Вирусные инфекции не лечатся антибиотиками. Антибиотики не уменьшают, а увеличивают риск осложнений**.

10. Все интерфероны для местного применения — лекарства с недоказанной эффективностью или «лекарства» с доказанной неэффективностью.

**Когда нужен врач**

- отсутствие улучшений на четвертый день болезни;

- повышенная температура тела на седьмой день болезни;

- ухудшение после улучшения;

- выраженная тяжесть состояния при умеренных симптомах ОРВИ;

- появление изолированно или в сочетании: бледности кожи; жажды, одышки, интенсивной боли, гнойных выделений;

- усиление кашля, снижение его продуктивности; глубокий вдох приводит к приступу кашля;

- при повышении температуры тела не помогают, практически не помогают или очень ненадолго помогают парацетамол и ибупрофен.

**Врач нужен обязательно и срочно:**

- потеря сознания;

- судороги;

- признаки дыхательной недостаточности (затрудненное дыхание, одышка, ощущение нехватки воздуха);

- интенсивная боль где угодно;

- даже умеренная боль в горле при отсутствии насморка;

- даже умеренная головная боль в сочетании с рвотой;

- отечность шеи;

- сыпь, которая не исчезает при надавливании на нее;

- температура тела выше 39 °С, которая не начинает снижаться через 30 минут после применения жаропонижающих средств;

- любое повышение температуры тела в сочетании с ознобом и бледностью кожи.