

## Консультация для родителей

### "Коварный грипп"

*Слово грипп происходит от французского "gripper"-схватывать. Само название говорит о коварном характере заболевания. Как же бороться с этой напастью?*

*Напомним: грипп, парагрипп, аденовирусная, РС-вирусная и риновирусная - самые распространенные респираторные инфекции, сопровождающиеся резким повышением температуры, нарушением сна, аппетита, головной болью, насморком и кашлем.*

#### **МНОГОЛИКИЙ ВИРУС.**

Тем не менее грипп стоит несколько особняком из-за массового распространения изменчивости возбудителя, особенностей протекания. Вирус гриппа циркулирует постоянно, рост заболеваемости, как правило, приходится на зимнее время.

Периодически появляются новые вирусы, к которым у нас, увы, нет иммунитета, и тогда возникают эпидемии или даже пандемии, когда заболевание охватывает практически все страны и континенты. Так, пандемия 1977 года, когда от гриппа пострадало около полумиллиона человек во всем мире, была вызвана вирусом "продремавшим" более 30 лет. Развитие пандемий гриппа объясняют кратковременностью иммунитета /один-три года/ и его направленностью только на определенный тип вируса. Поэтому при появлении новых вариантов, человечество оказывается незащищенным. Относительно устойчивы к вирусам лишь дети до трехмесячного возраста, т.к. у них сохраняется еще материнский иммунитет. А самой легкой добычей гриппа являются люди с ослабленным иммунитетом. Считается, что новые типы вирусов появляются в Юго-Восточной Азии из-за высокой скученности населения, большого количества детей, антисанитарных условий жизни. Поэтому и название у эпидемий соответствующее "азиатский грипп" в 1957 г. и "Гонконг" в 1968-1970 г.г. В ближайшие годы появление новых вирусов не ожидается, однако расслабляться не стоит.

#### **НОГИ В ТЕПЛЕ**

Почему до сих пор говорим "простуда" или "простудные заболевания! Прежде всего вирусы хорошо размножаются в холоде и сырости, а кроме того, связь их с переохлаждением организма человека, и особенно ног, очевидна. Ноги - предмет особой заботы, но это вовсе не значит, что разгуливая в теплых сапогах и без головного убора, вы уберетесь от заболевания. Поэтому позаботьтесь заранее, чтобы не мерзнуть на улице и дома.

#### **А ВОТ И НЕПРАВДА.**

Казалось бы, люди знают о гриппе все или почти все, и тем не менее

существует масса заблуждений, удивительно живучих, наносящих немалый вред нашему здоровью.

### **Заблуждение первое:**

Сбить температуру как можно скорее! Несмотря на широкую рекламу вы должны знать, что жаропонижающие средства не лечат заболевание, а лишь устраняют симптомы - в данном случае снижают температуру. А нужно ли это?

Вирусы, вызывающие острые респираторные инфекции, не выносят жары, именно поэтому врачи советуют больным простудой "лечиться теплом", т.е. отлежаться в постели, пить теплые чай, молоко. Повышенная температура - это защитная реакция организма, способствующая выработке белков, борющихся с вирусами и направленная на их уничтожение. Если температура не превышает 38,5°C и вы при этом относительно неплохо себя чувствуете - не сбивайте ее. А уж если совсем не можете, используйте домашние средства - мед, липовый чай, сухую малину или малиновое варенье. Для улучшения теплоотдачи можно протереть тело спиртом, наполовину разбавленным водой.

### **Заблуждение второе:**

"Запершило в горле, появился кашель, потекло из носа - надо принимать антибиотики".

Вирусы гриппа и других респираторных инфекций к антибиотикам не чувствительны! Прием их при несложном ОРВИ не принесет вам облегчения, в то время, как неоправданное применение этой группы лекарств небезразлично для организма. Врач назначает антибиотики в случае осложнений, вызванных бактериальной инфекцией ангина, отит, пневмония, либо при высоком риске их возникновения. То же самое относится к бисептолу и другим сульфаниламидным препаратам.

### **Заблуждение третье:**

"Появился кашель - надо ставить банки!" Современные научные данные свидетельствуют: процедура не оказывает выраженного лечебного эффекта, вызывает мелкие кровоизлияния не только на коже, но и на плевре - тонкой пленке, покрывающей легкие, а это дополнительная травма для бронхолегочной системы, задерживающая выздоровление и приводящая впоследствии к образованию плевральных спаек.

- Банки можно заменить горчичниками - они действуют по тому же принципу, но не вызывают кровоизлияний. Хотя, по последним данным и горчичники практически не влияют на течение ОРВИ, в частности - не препятствуют проникновению инфекции из верхних дыхательных путей в бронхи.

### **Заблуждение четвертое:**

"Ничего не стоит вылечить насморк, закапал и "свободное дыхание"

обеспечено!"

Действительно, такие хорошо известные препараты, как нафтизин, галазолин и другие, приносят огромное облегчение, особенно в первые дни болезни. Однако помните, что не стоит злоупотреблять ими:

1. применять их можно не более 3-5 дней,
2. они никаким образом не воздействуют на вирусы, а лишь сужают сосуды и уменьшают образование слизи. При насморке, сопровождающем ОРВИ, большое значение имеет механический фактор-смывание вирусов с поверхности слизистой оболочки носа, где они обосновались. Делать это лучше всего физиологическим раствором.

#### **Заблуждение пятое:**

"Я уже переболел и вирус мне не страшен!"

"Зараза к заразе не пристанет"-обычно шутим мы и, едва поднявшись с постели после гриппа, идем в гости к болеющим приятелям. Еще хуже отпускаем"сопливых"детей поиграть с такими же"сопливыми"соседними малышами. И...подхватываем вирус другой респираторной инфекции - начинается вторая волна болезни.

Кроме того, возможны смешанные формы заболевания, когда организм "терзают" сразу несколько вирусов, поэтому во время эпидемии гриппа будьте благоразумными, не пускайте детей на елки, да и вообще сократите количество "выходов в свет".

#### **Заблуждение шестое:**

"Сбил температуру - можешь идти на работу, отправить ребенка в школу, детский сад!"

Дело в том, что вирусы практически выводят из строя "первую линию обороны" дыхательных путей -клетки макрофаги, эффективно противодействующие различным бактериям. Вирус "открывает ворота" для других инфекционных агентов, вызывающих бронхит или пневмонию. Даже если вы неплохо себя чувствуете, лучше несколько дней отлежаться дома и помочь организму справиться с коварной инфекцией.