

## Консультация для родителей

### «Профилактика простудных заболеваний»

Каждый человек живет в гармонии со свойственным только ему набором микроорганизмов, поэтому впервые переступив порог детского сада, ваш ребенок встретит не только новых друзей, но и новые типы микроорганизмов, к которым ему неизбежно придется адаптироваться. Для одних детей эта адаптация происходит незаметно, а другие начинают часто болеть.

Помочь своему ребенку преодолеть трудности адаптации вы можете следующим образом:

#### **Поставить барьер на пути проникновения вирусов и бактерий:**

1. Перед выходом из дома смазывайте ноздри ребенка одним из перечисленных ниже препаратов:
  - 0,025% оксолиновая мазь
  - мазь "интерген"
  - мазь "виферон"
  - персиковое масло
  - вазелиновое масло (продается в аптеке)

Эти препараты предотвращают закрепление вируса на слизистой оболочке дыхательных путей и тем снижают вероятность заболевания.

2. Вернувшись домой, попросите ребенка прополоскать рот одним из следующих отваров:
  - ромашка
  - зверобой
  - шалфей

Это позволяет удалить потенциальных возбудителей заболевания со слизистой полости рта. Эту процедуру полезно делать всем членам семьи по возвращении домой, чтобы не заразить ребенка.

### **Повысить защитные силы организма ребенка:**

1. Закаливание
2. Прием одного из следующих гомеопатических препаратов согласно приложенным аннотациям:
  - Афлубин
  - ИОВ-малыш
  - Антигриппин (гомеопатические горошки)

Прием препаратов лучше начать за месяц до предполагаемого похода в детский сад.

3. Прием препаратов, которые повышают адаптивные способности организма - адаптогенов. Возможна одна из следующих схем:

- Настойка Элеутерококка в дозе 1,5 капли на год жизни (на прием) - 3 раза в сутки.
- Параллельно принимаются желудочные капли, которые вы можете купить в аптеке в дозе: 1 капля на год жизни (на прием) - 3 раза в день или настойка пустырника в такой же дозе. Курс составляет 2-3 месяца. (Например: если ребенку 2 года: Элеутерококк:  $2 \times 1,5 = 3$  капли 3 раза в день. + Желудочные капли или пустырник:  $1 \times 2 = 2$  капли 3 раза в день).
- Вместо Элеутерококка можно использовать один из следующих препаратов: экстракт Родиолы розовой, левзеи, настои заманихи, лимонника китайского, аралии, и другие адаптогены. Эти препараты дозируются также как элеутерококк и принимаются вместе с желудочными каплями или пустырником.

Противопоказаниями к применению данных препаратов являются высокая температура и повышенная возбудимость ребенка. Прием адаптогенов лучше начинать за 3-4 недели до предполагаемого похода в детский сад, но если вы не сделали этого заранее - никогда не поздно - начинайте сейчас.

### 3. Прием витаминов

Витамины лучше принимать курсом - 1 месяц. Желательно это делать зимой и ранней весной, когда наиболее снижены защитные силы организма. Выбрать подходящие вашему ребенку витамины поможет педиатр. Прием гомеопатических препаратов, адаптогенов и витаминов нужно чередовать в течение года.

### **ГРИПП**

Практически все дети старше 6 месяцев периодически болеют гриппом. Вызывают это заболевание вирусы 3 типов: А, В, С, которые отличаются структурой поверхностных белков.

Вирус гриппа А имеет 13 разновидностей, однако заболевания у детей вызывают только 3 из них. Каждые 1-3 года вирус меняет свою структуру, что приводит к возникновению эпидемии. Вирусы гриппа В, С подтипов не имеют. Вирус гриппа В изменяет свою структуру раз в 4-5 лет, а вирус гриппа С структуру не изменяет и заболевание вызывает редко.

В настоящее время заболевания вызывают в основном 2 подтипа вируса А (А2, А) и вирус гриппа В.

Грипп - это тяжелое заболевание, сопровождающееся температурой до 39-40 (не менее 5 дней), головной болью, кашлем, в тяжелых случаях возможны менингеальные симптомы, бред, галлюцинации, нарушение сознания и судороги. Часто грипп осложняется присоединением бактериальной инфекции, тогда развиваются такие осложнения как отиты, синуситы, ларинготрахеиты, пневмонии, менингиты, менингоэнцефалиты. После перенесенного гриппа может долго сохраняться постинфекционный астенический синдром (быстрая утомляемость нарушение сна, внимания и памяти).

Защитить своего ребенка от этой инфекции вы можете с помощью прививок, начиная с 6 месяцев.

В нашей стране используются отечественные и импортные вакцины. Все они одинаковы по составу и изготовлены из актуальных штаммов вируса подтипов А, А2 и В, ежегодно рекомендуемых ВОЗ. Вакцины могут быть "живые" и

инактивированные. Выбор вакцины зависит от возраста ребенка, а также от состояния его здоровья (аллергия, частые простудные заболевания, хронические заболевания и др.) Поэтому правильно выбрать вакцину вам поможет ваш педиатр.

После введения любой вакцины против гриппа иммунитет формируется через 10-14 дней.

Поэтому вакцинацию лучше проводить осенью и заканчивать за 2 недели до предполагаемого начала эпидемии. Прививать лучше практически здорового ребенка. Поэтому вакцинацию желательно начинать в октябре, когда до гриппа еще далеко, и риск заболеть другими простудными заболеваниями меньше.

Проведенная вакцинация будет эффективна и в случае заражения другими разновидностями вируса гриппа, т.к. все они имеют сходную структуру поверхностных белков и заболевания протекают легче. Привитые дети в редких случаях могут заболеть гриппом, но болезнь будет протекать легче и не вызовет осложнений. Прививка сохраняет свою эффективность в течение 6-12 месяцев.

Особенно актуальна вакцинация в семьях, где дети посещают детские дошкольные учреждения и школы, так как в коллективе риск заболеть гриппом выше, чем у "домашнего" ребенка. Особенно высок риск заболевания гриппом у часто болеющих детей и детей, страдающих хроническими заболеваниями.

Если в вашей семье есть ребенок первого года жизни, то прививки остальным членам семьи проводятся инактивированными вакцинами. Также в таких семьях просто необходимо прививать старших детей, особенно посещающих школу или детский сад.