



# Простудные заболевания и грипп у детей

*Профилактика и рекомендации по лечению*

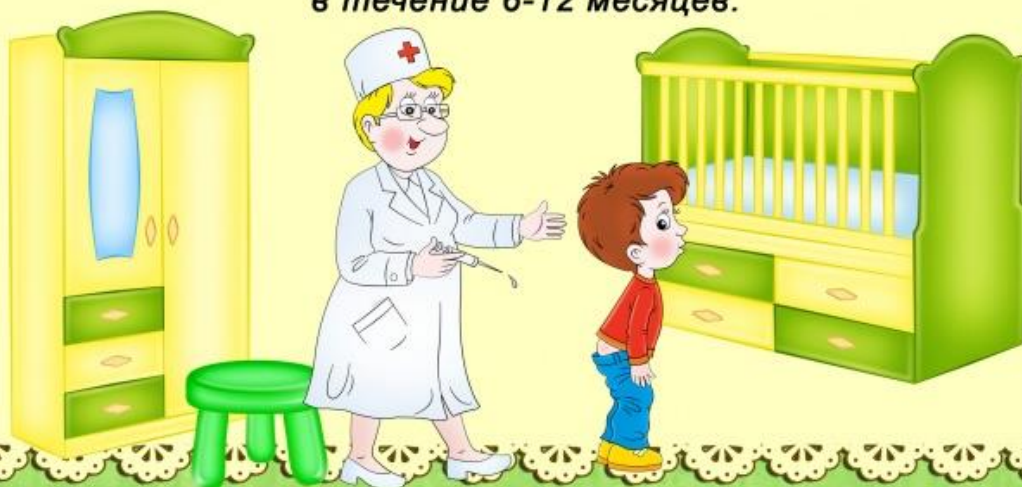


## Осторожно, ГРИПП!

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.



## Основные симптомы простудных заболеваний



Простуду легко выявить по целому ряду симптомов: кашель, «заложенность» горла, боль при глотании, насморк или «забитый» нос, повышение температуры тела (до 38 градусов). Обращайте внимание на все эти симптомы, кашель может быть «сухой», «лающий», с выделением мокроты, приступообразный.

Обращайте внимание на все эти симптомы, кашель может быть «сухой», «лающий», с выделением мокроты, приступообразный. «Сухой» и «лающий» кашель признак заболевания верхних дыхательных путей (фарингит, ларингит, трахеит). Длительный, приступообразный кашель с выделением мокроты говорит о том, что инфекция опустилась глубже и дошла до бронхов и легких. Кашель - естественная реакция на раздражитель, попадающий в органы дыхания. Кашлем сопровождается аллергия, выражается стресс (привычный кашель, имеющий характер нервного тика). По характеру кашля можно поставить более точный диагноз заболевшему ребенку и избавиться его от причины возникновения кашля. Насморк тоже может носить аллергический характер, «заложенность» носа может быть выражением стресса (ринопатия) и быть следствием чрезмерного употребления аллопатических капель для носа. При легкой простуде температура может повыситься резко и также резко упасть через некоторое время. Если температура не опускается ниже 37 градусов в течение нескольких дней, это серьезный повод вызвать врача.

## Лечение простудных заболеваний

Не увлекайтесь жаропонижающими средствами, строго соблюдайте дозировку и не давайте подряд несколько видов лекарств. Потому, что основным компонентом, снижающим температуру, является парацетамол, он содержится в целом ряде лекарств, предназначенных для детей (Панадол, Тайленол, Эффералган), и вы можете превысить допустимую суточную дозу парацетамола. Если температура упала до 37 градусов и держится на протяжении нескольких дней, вызывайте врача, это может быть признаком начинающейся пневмонии. Если у ребенка кашель и болит горло, можно давать ему лекарства улучшающие отделение мокроты, но пресекать кашель нельзя, ребенок должен откашливаться. Горло лучше всего полоскать содово-солевым раствором (на 200 мл воды 1 ч. ложка соды и 1 ч. ложка соли). Давайте ребенку больше теплого питья (молоко, чай, бульоны).

Если он уже большой, научите его сморкаться. Закройте одну ноздрю, пусть приоткроет рот и сильно дует в открытую ноздрю, то же самое повторить со второй ноздрей. Для сморкания лучше всего использовать мягкие бумажные платки, они не так травмируют нос, и после использования их можно сразу выкинуть, не давая распространяться инфекции от платка.



