

## Консультация для родителей

### Тема: «Острые респираторно-вирусные инфекции у детей»

ОРВИ самая распространенная в мире группа заболеваний, объединяющая грипп, парагрипп, коронавирус, риновирусную, аденовирусную инфекцию и другие воспалительные заболевания верхних дыхательных путей.

Дети первых месяцев жизни практически не болеют, благодаря относительной изоляции и пассивному иммунитету.

Чаще ОРВИ болеют дети первых лет жизни, что связано с посещением ими детских учреждений. При этом заболеваемость ОРВИ в первый год посещения может достигать 10 раз. Снижение заболеваемости в старших возрастных группах объясняется приобретением иммунитета после заболевания.

В среднем на протяжении года каждый человек переносит ОРВИ 2-3 раза в год.

Источником ОРВИ является больной человек, в некоторых случаях зверь или птица, которые представляют опасность заражения с конца инкубационного периода.

**Инкубационный период** – это период, когда вирус в организме уже есть, а клинические проявления заболевания не выражены. А выделения вируса в окружающую среду есть. Передача инфекции происходит воздушно-капельным путем или контактным, т.е. при кашле, чихании, поцелуе, предметы обихода, белье, посуду, игрушки.

Восприимчивость к ОРВИ всеобщая и высокая.

Размножение вирусов происходит в носу, носоглотке, гортани, что проявляется резью в горле, насморком, першением, сухим кашлем. Затем вирус попадает в кровь и вызывает следующие симптомы: головную боль, озноб, повышение температуры.

Параллельно с этим в организме человека (ребенка) активизируется иммунная система и вырабатываются антитела к вирусу, а симптомы заболевания ослабевают, затем наступает выздоровление.

Все ОРВИ имеют похожие симптомы: насморк, кашель, чихание, головные боли, боли в горле, слабость, повышение температуры. При появлении несформированного стула и рвоты можно подумать о ротавирусной инфекции. При выраженном воспалении миндалин необходимо исключить ангину и мононуклеоз.

Неосложненная ОРВИ протекает от 7 до 14 дней.

Инкубационный период в зависимости от возбудителей в среднем составляет от 2 до 5 дней, при гриппе может составлять несколько часов до 2 дней.

## **Лечение**

В настоящее время против большинства ОРВИ нет химиопрепаратов из жаропонижающих препаратов для детей разрешены: ибупрофен и парацетамол.

У большинства детей ОРВИ протекает не тяжело, поэтому лечатся они в амбулаторных условиях.

Лекарства для лечения ОРВИ делятся на симптоматические, которые облегчают течение заболевания и уменьшают симптомы, и те, которые борются с вирусами.

Любой медикаментозный препарат может назначить только врач, так как неправильно подобранное средство может нанести вред ребенку.

Кроме лекарственных средств для выздоровления желательно соблюдать несложные рекомендации:

1. Заболевшего ребёнка необходимо скорее изолировать от других детей. Эта мера не позволит ему стать распространителем вируса и защитит ослабленный болезнью организм от возбудителей других инфекций.

2. Ограничить двигательную активность ребенка, чтобы сохранить его силы, поэтому необходим постельный режим, хотя бы на 1ые дни.

3. Нужно часто давать теплое питье – это помогает вывести из организма токсины и снизить температуру.

4. Влажная уборка и проветривание поможет снизить количество вирусов в воздухе.

5. Промывание носа – дает возможность эффективно купировать кашель, возникающий из-за раздражения гортани стекающим из носа секретом.

6. Не стоит заставлять ребенка принимать пищу против желания. В рацион ввести продукты с высоким содержанием белков и витаминов. Еда должна быть – легкоусвояемая и питательная.

При правильном подходе для быстрого терапевтического эффекта бывает достаточно минимальных вмешательств. Родители должны строго соблюдать все предписания врача.

## **Профилактика ОРВИ**

При появлении в семье больного необходимо регулярно проветривать дом, квартиру, комнату, проводить влажную уборку 1-2 р. в день, носить маску, избегать поцелуев, объятий, не трогать лицо, глаза, чаще гулять с ребёнком.

В разгар ОРВИ следует ограничить посещение массовых мероприятий, особенно в закрытых помещениях избегать контактов с больными, чаще мыть руки и тщательно, избегать контактов с кашляющими, вести здоровый образ жизни (больше гулять, быть физически активным, употреблять здоровую пищу), пить больше жидкости, принимать витамин С и D.

**Консультацию подготовил:** Громова З.М., врач-педиатр