### Меры профилактики

Всегда легче предупредить появление болезни, чем потом лечить ее и последствия. Поэтому нужно знать меры по профилактике гриппа. К ним относится приучение ребенка с ранних лет к соблюдению правил личной и общественной гигиены, ведению здорового образа жизни и закаливанию.

Неспецифическая профилактика предусматривает раннюю диагностику гриппа и изоляцию больных в течение 7-10 дней. У всех детей, посе­щающих дошкольные учреждения, в пери­од подъема заболеваемости гриппом еже­дневно измеряют температуру тела и осматривают слизистые оболочки носо­глотки; запрещается прием новых детей и перевод из одной группы в другую.

В связи с неустойчивостью вируса во внешней среде заключительную дезин­фекцию не проводят. Помещения регуляр­но проветривают, осуществляют влажную уборку и кварцевание.

С целью повышения резистентности организма ребенка к гриппу проводят не­специфическую сезонную профилактику. Она включает назначение детям в осен-

не-зимний период поливитаминов (аскор­биновая кислота, витамины группы В), адаптогенов растительного происхожде­ния (настойка элеутерококка, женьшеня, препараты эхинацея).

В очаге гриппозной инфекции в тече­ние 2-3 недель проводят экстренную про­филактику с использованием ряда препа­ратов. Интерферон лейкоцитарный чело­веческий вводят интраназально по 3— 5 капель в каждый носовой ход 4 раза в сутки; ремантадин назначают детям стар­ше 7 лет — по 50 мг 1 раз в сутки. Диба­зол (индуктор эндогенного интерферона) применяют с 3-летнего возраста по 10 мг 1 раз в сутки; 0,25% оксолиновой мазью смазывают слизистую оболочку полости носа 2 раза в день.

Детям младшего возраста, особенно ослабленным, рекомендуется пассивная иммунизация противогриппозным имму­ноглобулином (0,15—0,2 мл/кг массы те­ла однократно).

К специфическим профилактическим мероприятиям относится ежегодная вакцинация детей.*.*В России для активной иммунизации используют оте­чественные живые и инактивированные вакцины, а также импортные вакцины («Ваксигрипп», «Флюарикс», «Бегривак).

**Лечение.**

**Не занимайтесь самолечением! При появлении признаков гриппа вызывайте врача на дом.**

*Постельный режим*назнача­ют на острый период болезни (не менее 3—5 дней). Госпитализации подле­жат больные с тяжелыми формами гриппа и осложнениями, а также дети раннего возраста.

*Диета.*Пища — механически и хими­чески щадящая, теплая, с ограничением поваренной соли, богатая витаминами, преимущественно молочно-растительная. В ежедневном рационе должны присутствовать овощи, фрукты, яйца, молочные продукты. Рекомендуется обильное питье: чай, клюквенный и брусничный морсы, фрук­товые соки, компоты, настой шиповника. Жидкость следует давать дробно, неболь­шими объемами. Диетотерапия, безусловно, подразумевает исключения некоторых блюд, а именно сладостей. Это связано с отрицательным воздействием сахара на состояние защитных сил детского организма.

Эффективность ваших усилий также зависит от качества воздуха в детской комнате. Он не должен быть чрезмерно сухим или спертым. Проветривать комнату, в которой находится больной, нужно не менее чем 2 раза в день (разумеется, предварительно переведя его в другое помещение). Для поддержания оптимального уровня влажности можно использовать увлажнитель воздуха. При отсутствии такового рядом с детской постелью ставится ванночка или другая емкость с охлажденной водой, содержащей в себе несколько капель эвкалиптового масла.

Одним из проявлений рассматриваемого недуга является высокая температура. Многие мамы немедленно начинают ее сбивать, чего делать не следует (за исключением случаев, когда ртутный столбик достигает деления 38,5° С). Повышение температурных показателей тела свидетельствует всего лишь о начале борьбы с микробными возбудителями. При таких показателях категорически запрещается принимать горячую ванну. Это только усугубит ситуацию и даст огромную нагрузку на сердечно-сосудистую систему.

С другой стороны, если столбик термометра перевалил за значение 38,5° С, обязателен прием жаропонижающих средств, прохладные компрессы. При ознобе укутайте свое чадо во что-то теплое, это поможет ему согреться и унять дрожь.

Не стоит забывать и о силе родительской заботы. Ваш тщательный уход и внимание положительно скажется на состоянии ребенка. Ведь положительные эмоции, вызванные любовью близких людей, приводят к выделению эндорфина. Это вещество часто называют «гормоном счастья», и оно оказывает только положительное воздействие на детский иммунитет.