

## Бесіда для батьків

### «Профілактика гострих респіраторних захворювань»

У зв'язку з загрозою можливого спалаху захворювань на гострі респіраторні інфекції (ГРІ) Міністерство охорони здоров'я України нагадує усім жителям України про основні методи профілактики захворювання.

ГРІ – це велика група гострих вірусних захворювань, які характеризуються повітряно-краплинним шляхом передачі та переважним ураженням верхніх дихальних шляхів.

Грип є найбільш поширеним гострим респіраторним вірусним захворюванням, особливість якого у надзвичайно швидкому поширенні і вираженій інтоксикації. Механізм передачі вірусу грипу - повітряно-краплинний.

Грип може призвести до тяжких ускладнень з боку легеневої, серцево-судинної, нервової, ендокринної систем.

Профілактичні заходи спрямовані насамперед для підвищення резистентності організму до дії збудників грипу, а також інших ГРІ та ГРЗ.

Ефективними, особливо у період підвищення захворюваності, фахівці відзначають наступні методи профілактики:

- Одягати дитину відповідно погодних умов, на одну кофту більше, ніж собі;
- Промивати ніс розчином морської солі перед виходом з дому і по приходу;
- повноцінне харчування з включенням вітамінів у природному вигляді;
- загартовування та часте провітрювання приміщень;
- вживання загальнозміцнюючих та тонізуючо-імуномодулюючих препаратів та препаратів цілеспрямованої імуностимулюючої дії.

Високоєфективними є рекомендації загального санітарно-гігієнічного спрямування, зокрема:

- часто мити руки з милом, особливо після відвідування;
- прикривати ніс та рот хустинкою (або одноразовими серветками), особливо при кашлі та чиханні;

- широко застосовувати засоби нетрадиційної (народної) медицини, гомеопатичні препарати, оксолінову мазь,
- у розпал інфекції варто обмежити відвідування масових заходів, уникати близького контакту з хворим;

### **На що необхідно звернути увагу**

Існують деякі особливості клінічного перебігу грипу у різних вікових групах.

У дітей молодшого віку передусім можуть з'явитися симптоми нейротоксикозу навіть на тлі субфебрильної температури тіла. У осіб похилого віку на тлі ГРВІ загострюються серцево-судинні захворювання, активуються хронічні вогнища інфекції, що суттєво впливає на клінічні прояви грипу.

Захворювання здебільшого починається гостро, з проявів загальної інтоксикації (озноб, відчуття жару, сильний головний біль, біль в очах). Хворого турбують загальна слабкість, ломота в попереку, крижах, суглобах, м'язовий біль, порушується сон. Привертає увагу вигляд обличчя хворого: гіперемія, одутлість, блискучі очі — загалом воно нагадує обличчя заплаканої дитини. Інкубаційний період при грипі коливається від декількох годин до 3 діб.

Здебільшого на другу добу хвороби з'являється сухий кашель, починає турбувати біль у грудях. На 3-5 добу кашель м'якшає, з'являється незначна кількість слизового мокротиння. Носове дихання порушене через набряк слизової оболонки.

Вже в перші години температура тіла може сягати 39-40°C, утримуватись на такому рівні 2-3 доби. Проте, якщо в подальшому гарячка продовжується або розвивається її друга хвиля (загалом триває довше 5-7 діб), це свідчить про розвиток бактеріальних ускладнень.

Лікування ГРВІ та грипу є складною проблемою, тому його має визначати лікар. Не потрібно займатись самолікуванням, це небезпечно! При своєчасному і правильному лікуванні хвороба закінчується повним одужанням.

Найбільш ефективний метод профілактики, є - вакцинація, але слід пам'ятати, що імунна відповідь з'являється через 3-4 тижні