

Консультация для родителей.

«Грипп - это серьезно!»

Слово ГРИПП происходит от французского «gripper» - схватывать. Само название говорит о коварном характере заболевания. Как же бороться с этой напастью? Напомним: грипп, парагрипп, аденовирусная, РС - вирусная и риновирусная самые распространенными вирусные инфекции, сопровождающиеся резким повышением температуры, нарушением сна, аппетита, головной болью, насморком и кашлем. Тем не менее ГРИПП стоит несколько особняком из-за массового распространения изменчивости возбудителя, особенностей протекания. Вирус гриппа циркулирует постоянно, рост заболеваемости, как правило, приходится на зимнее время. Периодически появляются новые вирусы, к которым у нас, увы, нет иммунитета, и тогда возникают эпидемии или даже пандемии, когда заболевание охватывает практически все страны и континенты. Так, пандемия 1977 года, когда от гриппа пострадало около полумиллиона человек во всем мире. Развитие пандемии гриппа объясняют кратковременностью иммунитета (один – три года) и его направленностью только на определенный тип вируса. Поэтому при появлении новых вариантов, человечество оказывается незащищенным. Относительно устойчивы к вирусам только лишь дети до трехмесячного возраста, т.к. у них сохраняется еще материнский иммунитет. А самой легкой добычей гриппа являются люди с ослабленным иммунитетом. Казалось бы, люди знают о гриппе все или почти все, и тем не менее существует масса заблуждений, удивительно живучих, наносящих немалый вред нашему здоровью.

Заблуждение первое:

Сбить температуру как можно скорее!

Несмотря на широкую рекламу, вы должны знать, что жаропонижающие средства не лечат заболевание, а лишь устраняют симптомы – в данном случае снижают температуру. А нужно ли это? Вирусы, вызывающие острые респираторные инфекции, не выносят жары, именно поэтому врачи советуют больным простудой «лечиться теплом», т.е. отлеживаться в постели, пить теплые чай, молоко. Повышенная температура – это защитная реакция организма, способствующая выработке белков, борющихся с вирусами и направленная на их уничтожение. Если температура не превышает 38,5 С° и вы при этом относительно неплохо себя чувствуете – не сбивайте ее. А уж если совсем невмоготу, используйте домашние средства – мед, липовый чай, сухую малину или малиновое варенье. Для улучшения теплоотдачи можно протереть тело спиртом, наполовину разбавленным водой.

Заблуждение второе:

«Запершило в горле, появился кашель, потекло из носа – надо принимать антибиотики» Вирусы гриппа и других респираторных инфекций к антибиотикам не чувствительны! Прием их при не осложненном ОРВИ не принесет вам облегчения, в то время, как неоправданное применение этой группы лекарств небезразлично для организма. Врач назначает антибиотики в случае осложнений, вызванных бактериальной инфекцией – ангина, отит, пневмония, либо при высоком риске их возникновения. Тоже самое относится к бисептолу и другим сульфаниламидным препаратам.

Заблуждение третье:

«Появился кашель – надо ставить банки» Современные научные данные свидетельствуют: процедура не оказывает выраженного лечебного эффекта, вызывает мелкие кровоизлияния не только на коже, но и на плевре – тонкой пленке, покрывающей легкие, а это дополнительная травма для бронхолегочной системы, задерживающая выздоровление и приводящая впоследствии к образованию плевральных спаек. Банки можно заменить горчичниками – они действуют по тому же принципу, но не вызывают кровоизлияний. Хотя, по последним данным и горчичники практически не влияют на течение ОРВИ, в частности – не препятствуют проникновению инфекции из верхних дыхательных путей в бронхи.

Заблуждение четвертое:

«Ничего не стоит вылечить насморк, закапал и «свободное дыхание» обеспечено!» Действительно, такие хорошо известные препараты, как нафтизин, галазолин и другие, приносят огромное облегчение, особенно в первые дни болезни.

Однако помните, что не стоит злоупотреблять ими:

1. Применять их можно не более 3 – 5 дней;
2. Они ни каким образом не воздействуют на вирус, а лишь сужают сосуды и уменьшают образование слизи.

При насморке, сопровождающем ОРВИ, большое значение имеет механический фактор – смывание вирусов с поверхности слизистой оболочки носа, где они обосновались. Делать это лучше всего физиологическим раствором.

Заблуждение пятое:

«Я уже переболел и вирус мне не страшен!» «Зараза к заразе не пристаёт» - обычно шутим мы и, едва поднявшись, с постели после гриппа, идем в гости к болеющим приятелям. Еще хуже отпускаем «сопливых детей» поиграть с такими же «сопливыми» соседними малышами. И подхватываем вирус другой респираторной инфекции – начинается вторая волна болезни. Кроме того, возможны смешанные формы заболевания, когда организм «терзают» сразу несколько вирусов, поэтому во время эпидемии гриппа будьте благоразумными, не пускайте детей на елки, дни рождения, да и вообще сократите количество «выходов в свет».

Заблуждение шестое:

«Сбил температуру – можешь идти на работу, отправить ребенка в школу, детский сад». Дело в том, что вирусы практически выводят из строя «первую линию обороны» дыхательных путей – клетки макрофаги, эффективно противодействующие различным бактериям. Вирус «открывает ворота» для других инфекционных агентов, вызывающих бронхит и пневмонию. Даже если вы неплохо себя чувствуете, лучше несколько дней отлежаться дома и помочь организму справиться с коварной инфекцией.