

# О ПРОФИЛАКТИКЕ ГРИППА

## Грипп |

### История болезни

Вирус переносится воздушно-капельным путем: при кашле, чихании и во время общения. Заразиться гриппом можно через вещи, находившиеся в пользовании больного: полотенца, посуду, постельное белье. Через верхние дыхательные пути вирус проникает в эпителий и там интенсивно размножается. Затем оказывается в крови, вызывая токсические и токсико-аллергические реакции. С током крови попадает в различные органы. Заболевание начинается остро. В первые два дня температура резко поднимается до 39 °С и выше. Ребенок ослаблен, плохо спит, у него болит голова, может быть рвота. Еще через несколько дней появляются насморк и кашель. Очень важно сразу определить, что у малыша: обыкновенная простуда или грипп? Только тогда можно назначить правильное лечение. Чем раньше удастся в этом разобраться, тем лучше. Ведь грипп опасен серьезными осложнениями. У переболевшего ребенка проявляется астенический синдром: малыш быстро утомляется, не ест.

В некоторых случаях грипп может перейти в тяжелые заболевания: пневмонию, гайморит, менингит.

### Начинаем лечение

Если есть подозрение, что ребенок заболевает гриппом, обязательно обратись к врачу. Только он может назначить лечение. Облегчить состояние малыша помогут гомеопатические препараты и витамины. Они укрепят иммунитет, благодаря чему твой кроха быстрее выздоровеет.

Чаще всего врач прописывает средства для снижения температуры, от головной боли и кашля. Пусть ребенок как можно больше отдыхает. Помни, он обязательно должен оставаться в постели еще несколько дней после исчезновения симптомов болезни.

### Температура

Попробуй сбить температуру домашними методами. Помогают водно-уксусные обтирания (соотношение уксуса и воды 1:5). Жар снимают также сиропы «Найз» и «Нурофен».

Постоянно пои малыша. Вода для детей, чай с липой или малиной, клюквенный морс или кисель, неконцентрированные фруктовые соки непременно должны быть в меню больного.

### Насморк

Его можно лечить свежим соком свеклы или алоэ, разбавленным 1:2 кипяченой водой. Закапывай его по 2-3 капли в обе ноздри несколько раз в день.

Если у ребенка проблемы с дыханием, то ему трудно есть и пить, он не может заснуть. Носик нужно прочистить. Для этого используй физиологическую соль в каплях или аэрозоле. Над кроватью прикрепи подушечку, пропитанную маслом шалфея или лаванды. Пары облегчат дыхание и помогут уснуть.

### Кашель

Чтобы крохе было легче откашливаться, давай ему специальные лечебные сиропы с экстрактами подорожника, корня солодки или мукалтин.

### Диета

В самом начале заболевания лучше придерживаться молочно-растительной диеты.

**Корми кроху кашами, творогом, овощными супами. Маленькими порциями и часто. После каждого приема пищи давай крохе пить. В день он должен съесть как минимум один фрукт: яблоко, киви или апельсин (если нет аллергии). Помни, крепкие бульоны, жирное и жареное мясо вредны. Когда ребенок начнет выздоравливать, в его рацион можно вводить продукты, которые стимулируют желудочную секрецию и деятельность поджелудочной железы: некрепкие рыбные бульоны, салаты, овощные соки.**

**Как не заболеть**

- От гриппа защищает прививка. Ее можно делать уже 6-месячному ребенку. Вакцинацию проводят ежегодно. Лучше всего привиться до начала сезона заболевания, а значит, в сентябре – ноябре. Вирус гриппа постоянно видоизменяется и мутирует. Поэтому прививки всякий раз обновляются.**
- Состояние крови тоже играет очень важную роль. У детей с низким гемоглобином опасность заболеть всегда выше. Для профилактики анемии покупай крохе гематоген или феррогематоген.**
- Следи, чтобы малыш не переохлаждался. Это самый простой способ предупредить заболевание.**
- Корми его овощами и фруктами, содержащими витамин С, который способствует укреплению защитных сил организма. Не забывай и об аскорбинке.**