

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**

Организация рационального питания в нашем ДООУ является необходимым условием для гармоничного роста детей, их физического и нервно-психического развития, устойчивости к инфекциям и другим неблагоприятным факторам внешней среды. Ребенок постоянно расходует энергию, затраты ее зависят от его возраста, вида деятельности, климата. Получаемое ребенком питание не только покрывает энергозатраты, но и процессы роста и развития.

Рациональному питанию должно служить разнообразие пищевого рациона.

Поэтому, нашим детям, предлагаются разнообразные блюда из мясных, рыбных, молочных, яиц, свежих овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, блюд из круп и макаронных изделий и др.

В образовательном учреждении старшей медсестрой тщательно составляется перспективное 10-ти дневное меню с учетом возрастных особенностей детей, времени пребывания, времени года.

В промежутке между завтраком и обедом предлагаем детям напиток, сок или витаминный салат.

Питание детей различных возрастных групп отличается по величине разовых порций и объему суточного рациона. Объем пищи удовлетворяет потребности растущего организма.

**Какая пища считается «вредной» для детей?**

**Задумывались ли когда-нибудь родители, почему их детишки так любят сладкое и газированные напитки, но категорически отказываются от овощей, каш и других «полезных» для организма продуктов? Все дело в том, что в напитках и сладостях содержатся так называемые усилители вкуса, которые и вызывают пристрастие и некоторую зависимость детей от шипучек, жевательных конфет и многого другого. А вот пресловутые овощи, каши, супы различных пищевых добавок, кроме витаминно-минерального комплекса, не содержат, поэтому и не вызывают особого интереса у детей.**

**Многие родители идут на поводу у своих чад, покупая им сладости. А постоянные предупреждения медиков воспринимают достаточно категорично: Все едят, и мы будем есть. А ведь это действительно вредное детское питание.**

**А ведь если задуматься, то в таких вкусностях кроме вкуса ничего хорошего, не говоря уже полезного, нет. К примеру, пищевые красители, добавляемые в большинство сладких газировок и конфет очень вредны- они вызывают приступы гиперактивности у детей. К вредному детскому питанию в первую очередь относятся сильногазированные напитки содержат в себе ортофосфорную кислоту, вызывающую микроожоги желудка. А избыток сахара способствует развитию кариеса и полноты. Чипсы с различными вкусами (бекон, сыр) содержат в себе ГМО, кучу ароматизаторов, которые представляют собой синтез сложных химических веществ. А ведь эти вещества имеют целенаправленное действие — провоцируют раннее ожирение и заболевания кровеносной системы.**

**О вреде гамбургеров, чикенов и других похожих блюд говорить, вообще не стоит. Уже и так понятно, почему в США так много детишек с самого раннего детства страдают ожирением и другими «взрослыми» заболеваниями.**

**Множество пищевых добавок содержится и в еде, которую родители зачастую предлагают своим детям дома. Например, сухие завтраки. Конечно, от кукурузных хлопьев, заправленных молоком, никакого вреда не будет, но если учесть, что наши детки любят шоколадные шарики, колечки с медом, подушечки с фруктовой начинкой, но можно представить, сколько ароматизаторов содержится в такой еде. Также «минусом» такой еды является большое содержание сахара, хоть и не являющегося пищевой добавкой, но не приносящего абсолютно никакой пользы. А вот кранчи (мюсли, обжаренные в масле и покрытые сахаром) вообще считаются не просто вредным детским питанием, но очень опасным для детского организма. В первую очередь от такой еды страдает поджелудочная железа. С учетом того, что в таком детском питании ГМО – неприменный гость, следует серьезно задуматься о полном его исключении.**

**Родителям следует лучше рассматривать этикетки продуктов питания, покупаемых детям. Очень часто на них можно увидеть такую загадочную и неизвестную букву Е с цифрами. Радует то, что большинство пищевых добавок все же безвредны для человеческого организма, но как говорят: «Незаряженное ружье и то раз в год стреляет». Для одних Е-добавки вообще не представляют особой угрозы, а для других они не просто вредны, но и очень опасны.**

**Диетологи бьют тревогу: на сегодняшний день растет число детей с приобретенным сахарным диабетом, ожирением, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, аллергией. Экземы, ОРВИ, тонзиллиты — тоже возникают из-за вредного детского питания.**

**Лучше всего заменить вредное детское питание на здоровую пищу. Вместо сухого завтрака с ароматизаторами предложить ребенку творог с изюмом или курагой или же детский йогурт или просто бутерброд с сыром – никаких красителей, загустителей, усилителей вкуса и ГМО в детском питании. Такой завтрак будет намного полезнее, чем сухой, который не относится к разряду здоровой еды.**

### **Расшифровываем коды пищевых добавок**

**E100-E182 Красители, применяемые для окраски пищевых продуктов**

**E200-E299 Консерванты (удлиняют срок хранения продуктов)**

**E300-E399 Антиокислители (предохраняют продукты от порчи, чем-то схожи с консервантами)**

**E400-E499 Стабилизаторы. Позволяют длительно сохранять консистенцию продукта (мармелад, пастила, йогурт и т.д.)**

**E500-E599 Эмульгаторы, которые поддерживают определенную структуру продуктов**

**E600-E699 Усилители вкуса и аромата продуктов**

### **Пять добавок, запрещенных в РФ**

**E121 Краситель цитрусовый красный**

**E123 Краситель амарант**

**E240 Консервант формальдегид**

**E924a, E9246 Улучшители муки, хлеба**

**Не рекомендуется употреблять продукты питания, содержащие следующие добавки:**

**E131, E141, E215-E218, E230-E232, E239**

**Вообще не рекомендуется людям, страдающим аллергией**

**E121, E123, E216, E217, E924 Может вызывать желудочно-кишечные расстройства**

**Вредные добавки**

**E103, E105 E121, E123, E125, E126, E130, E131, E142, E153, E171-173, E210-211, E213-217, E240, E221-226, E230-232, E239, E311-313, E407, E447, E450, E461-466.**

## **ПРОФИЛАКТИКА КИШЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

Кишечные заболевания – это группа серьезных болезней, предупреждение которых непосредственно зависит от санитарной культуры, соблюдения самых элементарных правил личной гигиены. Напомним их.



**ПРАВИЛО ПЕРВОЕ:** тщательно мыть руки перед приготовлением пищи, перед едой, после туалета.

**ПРАВИЛО ВТОРОЕ:** овощи, ягоды, фрукты перед едой хорошо промывать проточной водой и ошпаривать кипятком.

**ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ:** предохранять от загрязнения пищевые продукты, которые используются без предварительной тепловой обработки.

**ПРАВИЛО ЧЕТВЕРТОЕ:** соблюдать чистоту, бороться с мухами. Мусорные ведра держать закрытыми, ежедневно опорожнять их и периодически дезинфицировать.

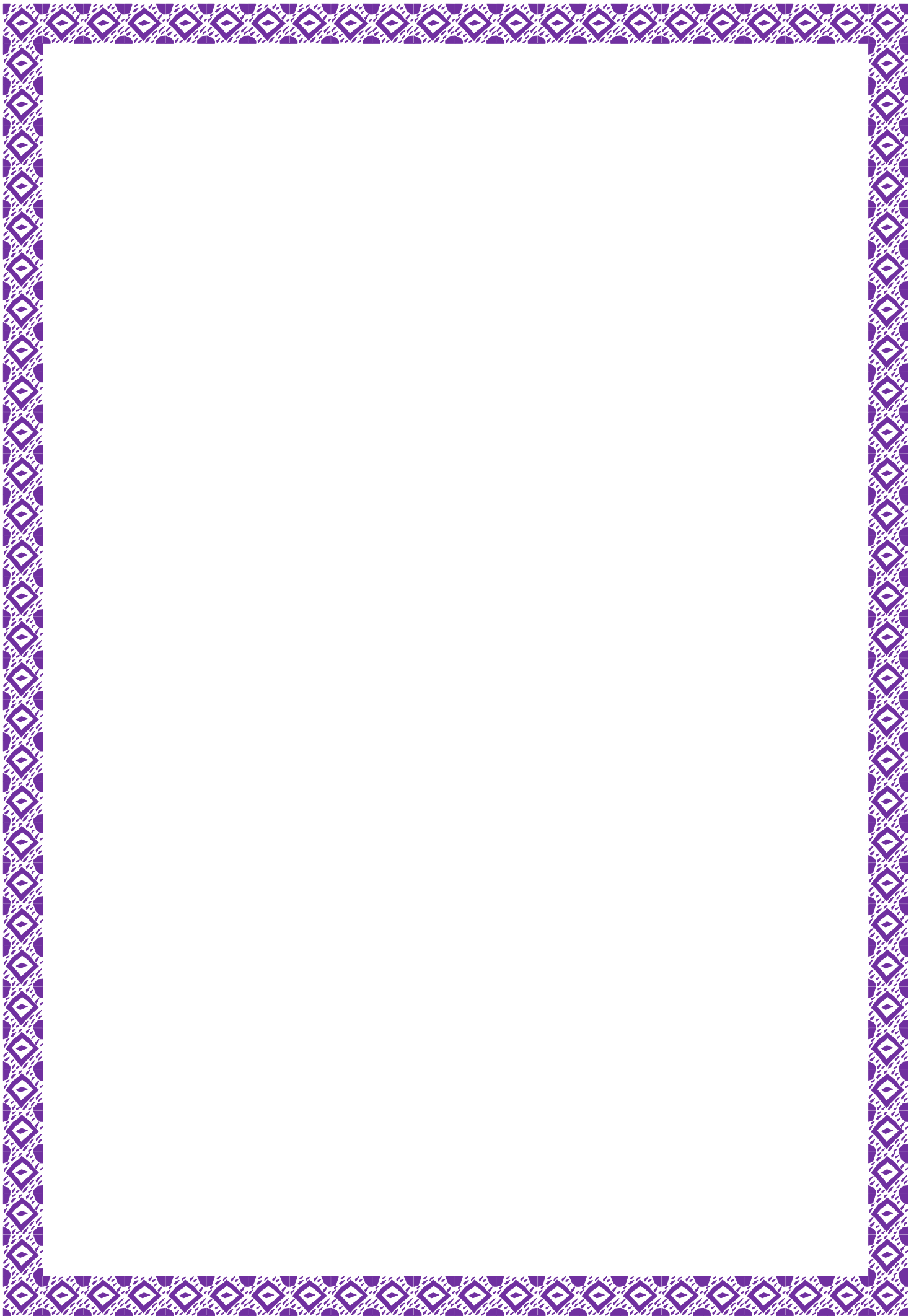
**ПРАВИЛО ПЯТОЕ:** воду, взятую не из водопровода, перед употреблением обязательно кипятить.

**ПРАВИЛО ШЕСТОЕ:** при первых же признаках желудочно-кишечного заболевания — боли в животе, тошнота, рвота, слабость, понос, повышение температуры - немедленно обращаться к врачу. Чем раньше начато лечение, тем меньше риска для здоровья заболевшего и здоровья окружающих.

**ПРАВИЛО СЕДЬМОЕ:** не заниматься самолечением.

Выполнение этих правил поможет Вам избежать заражения кишечными инфекциями и сохранить здоровье.

**Прислушайтесь к нашим советам!**



## **ЛЕКАРСТВА ОТ НАСМОРКА**

**Насморк - симптом преогромнейшего числа болезней, и наверняка среди читателей не найдется никого, кто бы ни разу не испытал насморка на себе.**



**Физиологическая основа насморка - повышенная выработка оболочками носовых ходов слизи. Причины вышеуказанной “повышенной выработки” могут быть самые разные - инфекции (вирусные и бактериальные), аллергия (на что угодно), просто повышенное содержание пыли во вдыхаемом воздухе.**

**Кстати, шмыганье носом не всегда болезнь. Так, например, любые активные рыдания и связанное с этим повышенное образование слез неминуемо приводит к необходимости срочно воспользоваться носовым платком - “лишние” слезы сбрасываются в полость носа через так называемый слезо-носовой канал.**

**Наиболее частой причиной насморка являются острые респираторные вирусные инфекции. Избыточная слизь, получившая название “сопли“, на самом деле представляет собой один из способов борьбы организма с вирусом. Дело в том, что в слизи в огромном количестве содержатся особые вещества, нейтрализующие вирусы.**



Совершенно другой вопрос состоит в том, что эти вещества могут успешно действовать только тогда, когда слизь имеет строго определенную консистенцию - когда не густая. Если же слизь высыхает - например, в комнате тепло и сухо или у пациента очень высокая температура - толку от такой слизи никакого, наоборот, - высохшая или просто густая слизь представляет собой богатую белком жидкость, в которой очень удобно размножаться бактериям. И этот переход вирусной инфекции в вирусно-бактериальную несложно заменить по изменившемуся цвету соплей - они становятся зеленоватыми или желтовато-зелеными.

Таким образом, если причина насморка - вирусы, однозначно следует заключить: лекарств от насморка нет и быть не может. Сопли при вирусной инфекции нужны, ведь они, как мы уже поняли, нейтрализуют вирусы. Задача - сохранить оптимальную вязкость слизи - много пить, дышать прохладным чистым и не сухим воздухом (мыть полы, проветривать, использовать увлажнители). Для предотвращения высыхания слизи можно использовать и лекарственные препараты - пиносол, эктерицид, обычный физиологический раствор (ориентировочно 1 чайная ложка соли на 1 литр кипяченой

## **ОБУВЬ ДЛЯ ДЕТСКОГО САДА**

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**



**Помните, как легко танцевала золушка в хрустальных туфельках? Удобная пара обуви и в жизни способна творить чудеса...**

**Вещи для детей мы выбираем с особой тщательностью, ведь хочется, чтобы кроха был одет удобно, красиво и модно, чтобы его в любой жизненной ситуации не покидало ощущение комфорта. Особенно важно быть внимательным, если речь идёт о покупке детской обуви. Ведь не случайно на Востоке говорят, что здоровье начинается со здоровых ног...**

**Экономить на здоровье нельзя - эта истина общеизвестна. Поэтому, отправляя малыша в детский сад, важно купить ему такую обувь, чтобы он чувствовал себя комфортно в любой ситуации: и во время подвижных игр, и в спортивном зале, и занимаясь танцами...**

**Под словами «сменная обувь» мы привыкли подразумевать тапочки, хотя суть этого понятия иная - обувь, которую меняют в зависимости от рода занятий. И не исключено, что вашему малышу потребуется даже не одна, а несколько пар разной обуви. В каждом конкретном случае всё зависит от потребностей...**

**Чтобы детские ножки были здоровыми, обувь, в которой кроха проводит большую часть дня, должна быть:**

- лёгкой (ножка не устанет);**
- максимально открытой, чтобы ножка могла свободно дышать и не нарушался нормальный теплообмен;**

- устойчивой, имеющей анатомическую стельку, супинатор, фиксированную прочную пятку и надёжно защищённый от ударов носок;

- подошва должна быть при известной твердости упругой и лёгкой (идеальна двухслойная подошва, верхний слой- пробка, нижний - резина).

- материал для верха обуви - по возможности натуральный (такая обувь «дышит» и хорошо поглощает влагу)

Выбирая обувь для постоянного ношения в детском саду, лучше остановите свой взгляд на сандалиях, а не на тапочках. Главное достоинство тапочек - их невысокая стоимость, а значит, возможность менять довольно часто по мере роста ноги. Но, к сожалению, этим все плюсы исчерпываются. Тапочки, как правило, имеют форму, близкую к овалу, а детская ступня скорее напоминает веер - довольно узкая пятка, но широкая плюсневая кость и короткие пухленькие пальчики. Но особенно опасны шлёпанцы, потому что здесь к «прелестям» тапочек добавляется незафиксированная пятка, что на порядок увеличивает вероятность травм при любом неловком движении. А правильно выбранные сандалии позволяют этого избежать. Присмотритесь к модели с широким носком, анатомической стелькой и супинатором, жёсткой фиксированной пяткой, снабжённой по верхнему краю мягким валиком (он предохраняет ногу от мозолей). Не сомневайтесь, вашему малышу в них будет и удобно, и безопасно.

## **ВИТАМИНЫ ПО РАСПИСАНИЮ**



Витамины начинают давать с наступлением холодов - с октября и продолжают до апреля - мая. Пить их нужно ежемесячно, но не более 10 дней подряд - затем делается перерыв. Дают их всего один раз в день - утром, например, во время завтрака. Необходима минимальная возрастная доза, чаще всего это 1 драже. Теперь о предпочтениях в выборе. Нужно помнить, что ребенку необходимы не только витамины, но и микроэлементы, так что для него предпочтительны комбинированные витаминные препараты. При этом наилучшими иммуностимуляторами для организма являются цинк и селен.

Иногда ребенку требуется дополнительная "поддержка". Например, если он только что переболел или вообще часто болеет, в дополнение к обычному витаминному препарату нужно дать витамин. В период болезни в качестве антиоксидантного препарата, устраняющего симптомы интоксикации (головная боль, тошнота, слабость), подойдет Аэвит с витаминами А и Е. Можно дать патентонат кальция, который снизит симптомы недомогания и укрепит сосудистую стенку. В результате инфекция не распространится в органы и ткани, не даст дополнительных очагов, а значит, снизится возможность осложнений. Сочетание всех этих витаминов и микроэлементов в целом стимулирует противомикробную и противовирусную защиту организма.

**А вот насчет витамина С, наоборот, хотелось бы предостеречь. Иногда его дают в больших количествах: ребенок без конца поглощает компоты из шиповника, клюквы, смородины или пьет чай только с отварами этих плодов, или его заставляют ежедневно съедать по лимону. Большие дозы и длительный прием витамина С наряду с пользой способны нанести вред - могут возникнуть осложнения со стороны сосудистой и эндокринной систем. Поэтому тот же шиповник можно давать лишь время от времени, добавляя его в компот, например к сухофруктам.**

## **ИММУНИТЕТ. КОГДА СЛАБЕЕТ ОРГАНИЗМ.**

Все дети болеют, к сожалению, этого не избежать. Только все болеют по-разному. Одни детишки легко переносят любой недуг и быстро поправляются, а другие, наоборот, еще не успев окончательно окрепнуть после одной болезни, уже подхватывают новую заразу. Причем даже легкую простуду они переносят очень тяжело и часто получают осложнения. Врачи объясняют такую несправедливость ослабленным иммунитетом.



В последнее время у многих детей наблюдается ослабленный иммунитет, особенно это касается жителей крупных городов. Медицинская статистика свидетельствует о постоянном увеличении детских болезней, причиной которых является ослабленный иммунитет.

### **ПРИЗНАКИ ОСЛАБЛЕННОГО ИММУНИТЕТА.**

- Вирусные заболевания появляются более 4 - 5 раз в течение года, особенно весной и осенью.
- После перенесенных заболеваний малыш очень долго восстанавливается.
- У малыша часто появляются грибковые инфекции, лечить которые вам придется довольно долго и без видимого результата.

- Аллергическая реакция на различные продукты питания или лекарства, свидетельствующая о чересчур чувствительной реакции иммунитета.
- Ребенок быстро утомляется, капризничает, постоянно хочет спать, но при этом его сон довольно беспокойный (с частыми пробуждениями).
- У ребенка часто возникают проблемы с кишечником - то запор, то понос.

Если у малыша присутствует хотя бы один из перечисленных признаков ослабленного иммунитета, значит, иммунная система нуждается в укреплении. Кстати, укреплять детский иммунитет необходимо постоянно, а не от случая к случаю. Особо внимательно к детскому иммунитету стоит относиться родителям, которые сами не могут похвастаться отличным здоровьем.

## **ПРИЧИНЫ СНИЖЕНИЯ ИММУНИТЕТА У ДЕТЕЙ**

Существует множество причин, ведущих к нарушению иммунного статуса или, говоря простым языком, к снижению иммунитета. Вот наиболее распространенные из них:

- родовая травма;
- осложнения во время беременности (особенно на 20 - 28 неделе).
- наследственная предрасположенность;
- недостаток витаминов;
- непродолжительное грудное вскармливание (менее 6 месяцев);
- неправильное введение прикорма, вызывающее избыток или, наоборот, недостаток пищевых веществ;

- нарушение работы желудочно-кишечного тракта;
- неправильное применение лекарственных препаратов (передозировка);
- сильная психологическая травма;
- плохая экология.

### **ВСЕ - НА ЗАЩИТУ ИММУНИТЕТА!**

Конечно, улучшить экологическую обстановку или свою наследственность - не в наших силах. Но, по мнению специалистов, большинство причин, ведущих к снижению иммунитета, родители вполне в состоянии предотвратить. Итак, обо всем по порядку. Первое и самое главное, что вы можете сделать для укрепления детского иммунитета, - это просто приложить новорожденного к груди. С материнским молоком и, особенно, с первыми каплями молозива ребенок получает все необходимые для повышения иммунитета антитела и иммунокомпетентные клетки. Именно поэтому говорят, что грудное молоко защищает от всех болезней. Дети, находящиеся на естественном вскармливании, реже простужаются, реже страдают от аллергических заболеваний, диареи и отита, чем те, кто вскармливается искусственно.

Кроме того, материнское молоко содержит все необходимые питательные вещества, витамины и микроэлементы, в нужном количестве. При искусственном вскармливании практически невозможно создать "нужную" именно вашему ребенку пропорцию витаминов и питательных веществ. Поэтому постарайтесь как можно дольше продлить грудное вскармливание - это самое лучшее, что вы можете дать своему ребенку в первый год жизни. Чем дольше вы кормите грудью, тем выше у ребенка будет сопротивляемость к любым вирусам.



Второй важный момент, который влияет на дальнейшее здоровье ребенка, это введение прикорма. Правильное питание - синоним здоровья. Важно, чтобы вместе с пищей наши дети получали весь спектр необходимых веществ. Здесь главное - не бросаться из крайности в крайность. Слишком раннее введение прикорма, когда детский организм еще не готов к перевариванию "тяжелых" продуктов, вызывает нарушение работы желудочно-кишечного тракта, а слишком позднее вызывает недостаток пищевых веществ, витаминов и других "стройматериалов" для правильного роста и развития организма.

Правильно говорят: все хорошо во время. Существует множество таблиц по правильному введению прикорма, где подробно расписано, в какие сроки и в каком количестве вводить те или иные продукты. Но следует помнить, что каждый ребенок индивидуален. Печатные таблицы устанавливают только общие нормы, а подбирать индивидуальный план введения прикорма должен врач с учетом всех показателей роста и развития малыша, возможных аллергических реакций и перенесенных ранее заболеваний. Но даже после того, как врач подробно распишет вам схему введения прикорма, не стоит слепо ей следовать и, во что бы то ни стало заставлять ребенка съедать всю "положенную" порцию.

**Родительские представления о том, сколько должен съесть ребенок, не всегда совпадают с его реальными потребностями. Детский желудок гораздо меньше взрослого и быстро усваивает необходимое количество калорий. У малышей еще сохраняется надежное чутье, подсказывающее им, что организм насытился (взрослые разучились чувствовать этот сигнал). Кроме того, многие дети подвержены периодической смене аппетита. Не беспокойтесь, если малыш, то постоянно просит добавки, а то за целый день практически ничего не ест - это нормально. Потребность в питательных веществах зависит от множества внешних факторов (погода, настроение, окружающие люди, и т.д.). Не уговаривайте кроху съесть еще одну ложечку "за папу". Даже если он и проглотит лишнюю ложку, пользы от нее не будет никакой, а кормление против воли может привести к весьма неприятным последствиям, в том числе и к снижению иммунитета. Спустя некоторое время аппетит вновь появится, и маленький организм обязательно возьмет свое.**

**Но одними пищевыми продуктами (даже правильно подобранными) невозможно обеспечить потребность детского организма в витаминах и минеральных веществах. К сожалению, подавляющее большинство малышей испытывает дефицит необходимых элементов.**

**Физические и эмоциональные нагрузки, которые ежедневно испытывает ваш ребенок, быстро "съедают" витамины. А использование современных технологий обработки пищи, рафинированные продукты, консервирование, а также длительное хранение продуктов приводит к тому, что даже самый идеальный рацион, не в состоянии удовлетворить потребность растущего организма в витаминах и минеральных веществах. Поэтому не забывайте о дополнительных витаминных комплексах. Причем важно не просто обеспечить организм всеми элементами, но при этом еще и соблюсти нужную пропорцию. Недостаток витаминов отрицательно сказывается на физическом развитии, провоцирует возникновение хронических болезней, снижает работоспособность и иммунитет. В то же время передозировка**



**витаминов и минералов может привести к не менее печальным последствиям. Особенно это касается жирорастворимых витаминов, которые при передозировке способны накапливаться в тканях, вызывая нежелательные эффекты - снижение аппетита, тошноту, рвоту, раздражительность, плохой сон и недостаточную прибавку веса. Поэтому необходимо помнить, что витамины - это не конфеты, и при их приеме следует соблюдать возрастные нормы, чтобы не навредить.**

Также большое значение для общего иммунитета имеет состояние кишечника. Кишечник выполняет иммуногенную функцию, которая заключается в стимуляции синтеза иммуноглобулина и иммунокомпетентных клеток. Большинство полезных веществ, поступающих в организм вместе с пищей, всасываются именно в кишечнике. Там же проживает огромное количество (несколько миллиардов) иммунокомпетентных лимфоидных клеток, постоянно ведущих борьбу за наше здоровье. Зашлакованный кишечник является непреодолимым препятствием для полезных веществ, содержащихся в пище, витаминов и лекарств. Так что состояние кишечника напрямую связано с общим состоянием здоровья. Старайтесь, чтобы ребенок пил побольше минеральной воды без газов (вместо крепкого чая и кока-колы) и кисломолочных продуктов (кефир, питьевой йогурт), употреблял пищу, богатую клетчаткой. В более сложных случаях, когда причиной кишечного нездоровья является дисбактериоз, необходимо сделать специальный анализ, который покажет каких именно бактерий не хватает малышу (чаще всего это бифидо- или лактобактерии) и провести соответствующий курс лечения.

Кроме того, негативно влияет на иммунитет неправильное применение различных лекарственных препаратов. Многие родители стесняются или просто ленятся "по пустякам" обращаться к врачу и самостоятельно выбирают лекарства (благо выбор огромен). Но такое самолечение часто оборачивается серьезными последствиями. Поэтому назначать те или иные лекарства и их дозировку должен только врач. Кроме того, если температура не превышает 38 градусов, не стоит срочно сбивать ее лекарственными препаратами. Повышение температуры свидетельствует о том, что организм сам начал борьбу с инфекцией. При температуре до 38 градусов в организме ребенка вырабатываются специальные антитела, необходимые для борьбы с инфекцией. Если каждый раз вы будете сбивать температуру лекарственными препаратами, организм перестанет самостоятельно сопротивляться болезням.

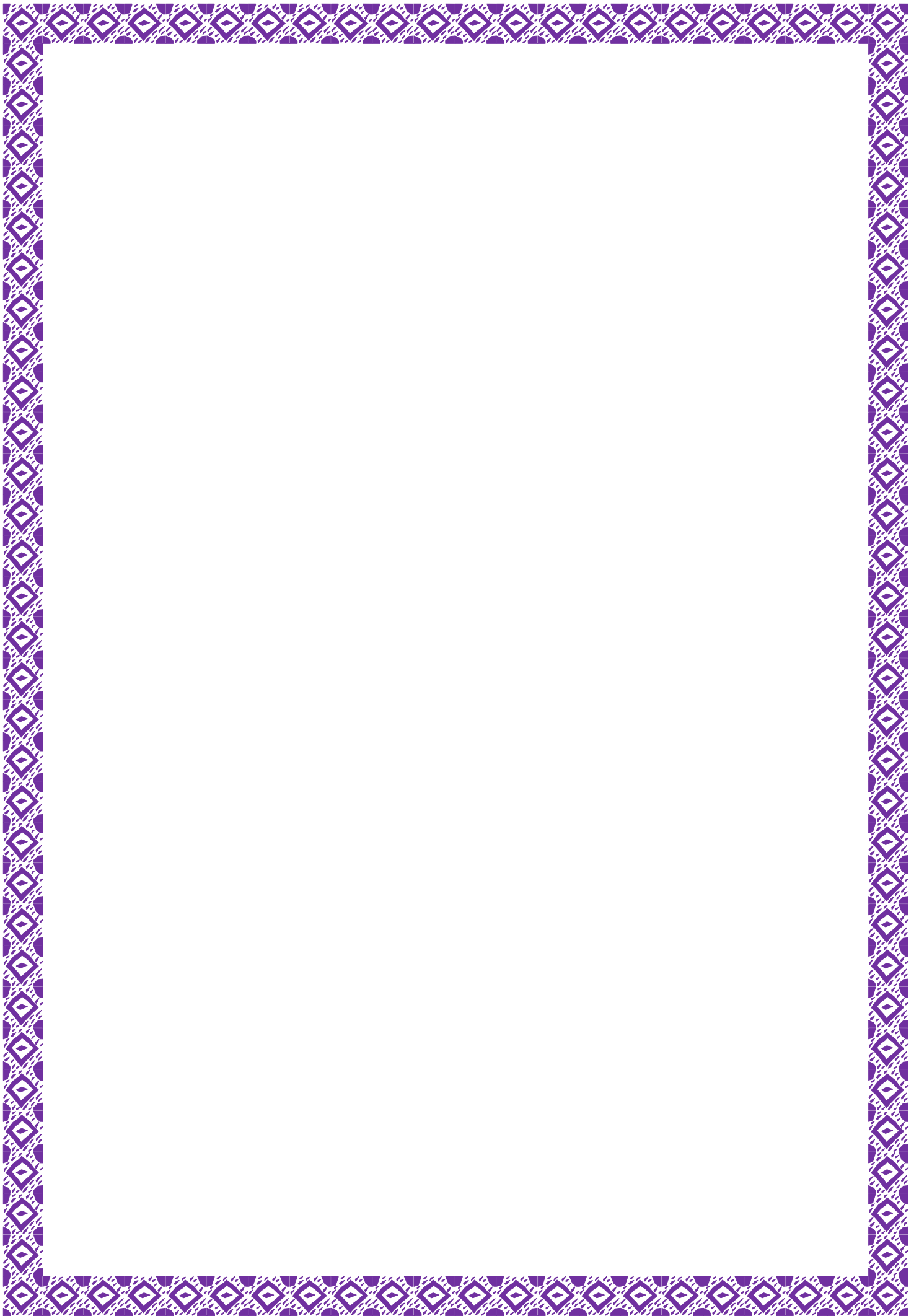
Но оставлять без внимания повышение температуры тоже нельзя. Обязательно проконсультируйтесь с врачом, ведь это может быть не обыкновенная простуда, а серьезная инфекция. А вот вакцинация не повышает иммунитет, как полагают многие, а лишь защищает ребенка от наиболее опасных инфекционных заболеваний. При этом вакцинация, наоборот, на некоторое время снижает защитные силы организма, вызывая аллергическую реакцию и различного рода осложнения. Поэтому делать прививки следует только тогда, когда ребенок абсолютно здоров.

**И самое главное не стоит забывать, что снижение иммунитета может произойти и из-за психологической травмы. Дети очень остро все чувствуют. Незначительное для взрослых событие может стать серьезным потрясением для детского организма. Здесь главное взаимопонимание и внимание родителей к детским проблемам (даже если они не кажутся вам таковыми). Ребенок должен быть уверен, что родители его любят, просто за то, что он есть, и всегда придут ему на помощь. Психологи давно установили, что дети, которые чувствуют себя защищенными и любимыми, гораздо реже болеют. Кроме того, заботясь о физическом здоровье малыша, не забывайте об общей атмосфере в семье. Если родители постоянно выясняют отношения между собой, то малыш будет нервничать и сильно переживать.**

## **РАДИКАЛЬНЫЕ МЕРЫ - ТОЛЬКО В РАДИКАЛЬНЫХ СЛУЧАЯХ**

**Часто врачи ограничиваются иммунобиохимическим анализом крови. И при разнице реальных показателей и нормированного значения ставят диагноз - ослабленный иммунитет. Но одного анализа крови недостаточно для определения точного диагноза. Истинную причину несчастий можно определить только при полном медицинском обследовании всех органов принимающих участие в работе иммунной системы. Здесь нужен комплексный подход всех специалистов, начиная от психолога, нефролога, педиатра и заканчивая генетиком и иммунологом. Только ориентируясь на рекомендации всех специалистов можно обнаружить, где же произошел сбой. Иногда на первый взгляд мелочь может привести к резкому уменьшению иммунитета и, как следствие, ребенок начинает постоянно болеть.**

Приведем конкретный пример: У четырехлетней девочки стала регулярно повышаться температура до 36,9 - 37,2 С. Девочка жаловалась на головную боль, усталость, нарушение работы кишечника (то запор, то понос), стала плохо спать. Каких только диагнозов не ставили малышке и чем ее только не пичкали (начиная от гомеопатии и заканчивая сильными антибиотиками)! После длительного и абсолютно безрезультатного курса лечения врачи пришли к выводу, что виной всему ослабленный иммунитет. Действительно иммунобиохимический анализ крови показал значительное отклонение количественных показателей от нормы. А комплексное обследование выявило интересную закономерность - приблизительно за пять месяцев до появления жалоб у девочки умерла черепаха. Родители не придали значения этому событию и даже обрадовались избавлению от старого и больного животного. Но для четырехлетней малышки смерть любимого животного и непонимание родителей послужило толчком к нарушению общего равновесия в организме, что сказалось на работе отдельных органов. Только после совместной работы с психологом, гастроэнтерологом и иммунологом ребенка удалось вылечить, причем без применения антибиотиков и иммуностимуляторов. Таких примеров можно привести огромное количество. Но практика показывает, что детей с высоким иммунитетом гораздо сложнее выбить из равновесия, чем ослабленных малышей. Поэтому необходимо уделять особое внимание профилактике и укреплению иммунитета. Только в крайних случаях, когда наблюдаются нарушения иммунитета на генетическом уровне, врачи назначают лечение иммуностимуляторами или антибиотиками. Это самая крайняя мера. Лечение антибиотиками без явной необходимости (для профилактики) обычно приводит к прямо противоположному результату. Статья одобрена специалистами Центра вакцинопрофилактики "Диавакс".





## **ЕСЛИ РЕБЕНОК ЧАСТО БОЛЕЕТ.**

**Ребёнок часто болеет, простуживается, неделями пропускает детский сад. Как предотвратить это?**



**Необходима специальная система оздоровительных и профилактических мер: закаливание, чёткое соблюдение режима дня, прогулки, гимнастические упражнения, водные процедуры, соблюдение режима дня, свежий воздух.**

**Закаливание следует осуществлять только при полном здоровье детей. Интенсивность закаливающих процедур целесообразно увеличивать постепенно, соответственно возрастающим в процессе закаливающей тренировки компенсаторным возможностям растущего организма.**

**Перерыв в закаливании на 2-3 недели снижает сопротивляемость организма к простудным факторам. Необходим тщательный учёт индивидуальных особенностей ребёнка. Его возраста, наличия у него повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям.**

**Недопустимо проведение закаливания при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства). Это может приводить к невротическим расстройствам.**

**Рекомендуется использование неперегревающей одежды.**

**Закаливание ослабленных детей нужно вести с ещё большей постепенностью и осмотрительностью, чем здоровых, меры закаливания должны быть ещё больше индивидуализированы.**

**Наиболее эффективными являются нетрадиционные методы закаливания.**

**Контрастные воздушные и водные ванны обеспечивают тот уровень повышения защитных сил организма, какой вообще способно дать закаливание.**

**Если традиционное закаливание предполагает адаптацию к холоду, то при создании пульсирующего микроклимата используется также и тепло. Создавая модель «тепло – холод» можно рассчитывать на выработку быстрых целесообразных терморегулирующих реакций.**

**Традиционные методы закаливания хотя и менее эффективны по сравнению с контрастными, всё же могут применяться в качестве начальных процедур. Это воздушные ванны, полоскание горла.**

**У часто болеющих детей нередки нарушения минерального обмена. Им предлагаем специальную диету с высоким содержанием калия. В дневной рацион необходимо вводить картофель, фасоль, горох, курагу, любые орехи, минеральные воды (желательно в тёплом виде), компоты и кисели. В меню должны также входить продукты с большим количеством белка – отварное мясо, творог, сыр.**

**Если у малыша низкий гемоглобин (а это довольно часто бывает у ослабленных детей) – приготовьте для него коктейль из фруктовых и овощных соков: 100мл гранатового, 100 – лимонного, 100 – яблочного, 100 – свекольного, 100 – морковного (можно и в неполном наборе), добавьте 50 г мёда, размешайте и поставьте в холодильник. Ребёнок должен пить этот коктейль подогретым три раза в день по две столовые ложки.**

**Все рекомендуемые процедуры необходимо проводить после консультации у врача. Здоровья Вам и Вашим детям!**

## **ЗАКАЛИВАНИЕ**



**Известно, что чаще всего дети не посещают д/с из-за простудных заболеваний, а самое действенное средство борьбы с ними - закаливание.**

**Закаливающие процедуры тренируют защитные силы организма, повышают его устойчивость к неблагоприятным воздействиям внешней среды особенно к холоду, потому что охлаждение - наиболее частая причина развития простудных заболеваний, осложнений и усугубления тяжести других болезней ребенка. Закаливание тренирует процессы терморегуляции, благодаря чему обеспечивается сохранение теплового баланса организма. Поэтому, если вы своевременно не закаливали малыша, надо без промедления начать эти процедуры. Однако пользу они принесут только при соблюдении следующих правил:**

- предварительно посоветуйтесь с участковым педиатром, который знает вашего ребенка и может дать рекомендации при выборе методов закаливания с учётом состояния его здоровья;**
- постепенно увеличивайте силу закаливающего фактора (воздуха, воды, солнечной радиации);**
- закаливание проводите систематически, поскольку даже при небольших перерывах (10 дней) полностью исчезает достигнутый эффект;**

· добивайтесь положительного эмоционального отношения ребенка к закаливающим процедурам.

Закаливание воздухом - это не только специальные процедуры, но и ежедневная влажная уборка, и многократное проветривание помещения, поддержание в нем оптимальной температуры воздуха – 20 С, во время гимнастики и подвижных игр может быть ниже – 16С.

Ребенок должен ежедневно гулять! Даже в ненастную погоду и зимой быть на воздухе не менее 3,5 - 4 часов!

К специальным закаливающим процедурам относятся общие воздушные ванны, их начинают при температуре воздуха 22С продолжительностью 3-5 минут, с последующим снижением температуры до 18С и увеличением продолжительности до 10-15 минут. При этом постепенно облегчается одежда ребёнка: вначале обнажают руки - заменяют рубашку с рукавами майкой. Затем снимают чулки, майку, оставляя малыша в одних трусиках.

Закаливание свежим воздухом полезно всем детям, но особенно оно важно, если ребенок ослаблен. В то же время известно, что многие родители ошибочно считают необходимым всячески оберегать от «дуновения воздуха» слабого, часто болеющего ребенка. Нередко забота о нем сводится к тому, что его как можно теплее одевают, кутают. В такой одежде ребенку жарко, она затрудняет его движения, и в результате - очередная простуда.

Свежий воздух - замечательное средство закаливания детского организма.

**Закаливание водой оказывает более сильное воздействие. Поэтому начинать его желательно после короткого курса закаливания воздухом. Водные процедуры делятся на местные и общие. Наиболее доступная местная водная процедура - обливание ног. Из ковша или лейки быстро обливают нижнюю половину голени и стопы. Первоначальная температура воды – 30С, постепенно снижая ее через 1-2 дня на 2 , доводя до 16-14С . Сразу же после процедуры ноги ребенка насухо вытирают жестким полотенцем. Закаливающий эффект усиливается, если применять контрастное обливание стоп. Для здоровых закаленных детей рекомендуется чередование воды температурой 38-18- 38-18С; для ослабленных, имеющих хронические заболевания, предлагается другая схема обливания, щадящая - 38-28-38С. При этом можно увеличить разницу между тепловым и холодным раздражителями: начальную температуру теплой воды 36-35 постепенно увеличивают до 40-41С, а температуру холодной воды с 24-25С снижают до 18С.**

Как мы уже говорили, одно из важнейших правил закаливания - постепенность, переход от процедур, оказывающих менее сильное воздействие, к более сильным, от местных к общим. Поэтому прежде чем начать, такие процедуры, как обтирание тела, обливание, приучите ребенка ходить дома не в чулках, а в носках. Полезно, чтобы в течение 3-5 дней он на 3-4 мин. снимал обувь и ходил в носках, после этого, босиком. Через неделю продолжительность процедуры (т.е. хождение босиком) увеличивают ежедневно на 1 мин. и доводят до 15-20 мин. Общие закаливающие водные процедуры проводятся при температуре воздуха не, ниже 23С . Начинать следует с обтирания тела мягкой варежкой, смоченной водой. В начале, слегка массируя, обтирают руки и ноги от пальцев вверх (по ходу движения лимфы и крови), затем грудь, живот, спину - обязательно в такой последовательности. Начальная температура воды 34 – 35С через 3-4 дня снижается на 2 и доводится до 22С. Для ослабленных детей начальная и конечная температура должна быть на 2-4 выше, а темп ее снижения более медленный. Обтирание делают в течение 2-х месяцев (для получения большего эффекта) а затем переходят к более сложной процедуре - к обливанию. Продолжительность обливания постепенно увеличивается с 15 до 35 секунд. Для обливания лучше использовать лейку, подняв ее над ребенком на 6-8 см, так как, пользуясь душем, не всегда можно точно отрегулировать температуру воды.

Ваш ребенок заболел... Обязательно обратитесь к врачу, и если он сочтет возможным, не отменяйте закаливающие процедуры, лишь несколько повысьте температуру воды (на 2 - 3 по сравнению с той, которая была до заболевания).

Научите ребенка систематически полоскать рот и горло водой комнатной температуры. Это способствует закаливанию носоглотки, предупреждает разрастание миндалин и аденоидов. Кроме того, полоскание оказывает массирующее действие на слизистую оболочку полости рта, миндалин и задней стенки глотки. На каждое полоскание необходимо примерно 1,3 стакана воды.

По каким признакам определить, эффективно, ли закаливание.

Настроение - жизнерадостное, спокойное, ребенок нормально реагирует на окружающее.

Самочувствие - бодрое, ребенок всегда готов к действию,

Аппетит - хороший, активно ест все предлагаемые блюда, во время еды не отвлекается.

Сон - спокойный, глубокий, засыпает быстро (через 5-10 минут), во время сна отмечается расслабление мышц, ребенок не пробуждается от звука, света.

При изменении одного из перечисленных показателей неустойчивость настроения, подавленность, раздражительность, плаксивость, повышенная утомляемость, ухудшение аппетита, сна необходимо обратиться к врачу и по его рекомендации внести коррективы в закаливающие процедуры: сократить продолжительность, повысить температуру воды, заменить процедуру другой и т. п.

## **ЛЕКАРСТВА «ОТ КАШЛЯ»**



**Словосочетание “от кашля” мы не даром взяли в кавычки, ибо выражение это для врача означает примерно то же самое и звучит так же смешно, как лекарства “от головы” . Ни один уважающий себя врач не сможет назначить лекарство от кашля, не видя больного и толком не представляя себе, о каком кашле и о какой болезни идет, собственно говоря, речь.**

**Робость и нерешительность “малограмотных” врачей успешно преодолевают смелые и особо грамотные работники аптек. Художественные таблички с надписью “от кашля” украшают витрины, заставленные самыми разнообразными средствами - каплями, таблетками, сиропами, сборами трав и т. п. На просьбу дать что-нибудь от кашля всегда отреагируют благосклонно - и выбор богат, и упаковка на любой вкус, и цены на любой кошелек - так что без покупки не уйдете.**

**Учитывая тот факт, что по поводу кашля люди не всегда обращаются к врачам (это очень-очень мягко говоря), а лекарства, тем не менее, покупают, позволим себе некоторые наставления, ставящие целью ограничить количество совершаемых ошибок.**

**Итак, дыхательные пути любого человека - и больного и здорового - постоянно вырабатывают слизь. Особенно большое количество слизи (ее называют мокротой) образуют слизистые оболочки бронхов. Избыток мокроты удаляется при помощи кашля.**

**Любое раздражение внутренней поверхности бронхов, гортани, трахеи тоже вызывает кашель.**



**Кашель может быть и не связан с дыхательными путями, а появиться при различных заболеваниях центральной нервной системы, когда нарушается работа особого кашлевого центра в головном мозге.**

**Несложно заключить, что кашель может быть симптомом самых разнообразных заболеваний. Примеры:**

**вирусные и бактериальные инфекции дыхательных путей (ОРЗ, бронхиты, пневмонии, ларингиты, туберкулез и др.);**

**аллергические и инфекционно-аллергические заболевания (например, бронхиальная астма);**

**опухоли поражающие любые отделы дыхательных путей;**

**химическое раздражение бронхов, например, надышались краской или бензином;**

**знаменитая детская инфекционная болезнь - коклюш, которая, прежде всего, проявляется приступообразным кашлем.**

**Список можно продолжать еще очень долго, вспомнить, например, о том, что любое серьезное заболевание сердца приводит к застою крови в легких, повышению образования мокроты и, соответственно, к кашлю. Но вывод не сложно сделать уже сейчас - лекарств от кашля просто не существует.**

**Не кашель надобно лечить, а выяснить причину его возникновения и воздействовать непосредственно на источник неприятностей - тут уж, дорогие читатели, вам аптекари не помогут.**

**Но при всей актуальности и важности грамотного устранения первопричины болезни следует признать, что кашель сам по себе - штука весьма неприятная, избавиться от него очень хочется любому, любым способом и как можно скорее.**

**Принципиальные основы борьбы с кашлем состоят в том, что имеющиеся лекарственные препараты позволяют воздействовать и на кашлевой центр, и на слизистую оболочку бронхов, и непосредственно на мокроту.**

Очевидно, что наиболее легкий способ якобы помочь больному - “отключить” кашлевой центр. Весьма активны в этом направлении наркотические вещества, особенно кодеин, который входит в состав знаменитой пятирчатки, еще раньше в аптеках свободно продавался кодтерпин. Упоминание об эффективности кодеина в настоящее время не особенно актуально, поскольку ужесточение правил продажи наркотических и сильнодействующих лекарственных средств не дает населению возможности свободно приобретать кодеин и им “от кашля” лечиться. В то же время, фармакологическая промышленность позаботилась о том, чтобы широкие массы любителей самолечения имели возможность без всяких рецептов действовать на собственные мозги, старательно угнетая кашлевой центр. Выпускается очень большое количество ненаркотических противокашлевых препаратов, которые, уже без всяких кавычек, могут называться истинными лекарствами от кашля. Типичные представители - пакселадин, глауцин, либексин, тусупрекс и др. Механизм действия этих препаратов не совсем одинаков - одни влияют непосредственно на кашлевой центр, другие прерывают (ослабляют) сигналы, идущие в мозг от пораженной слизистой оболочки бронхов. Некоторые из перечисленных лекарств входят в состав комбинированных средств, которые, кроме непосредственно противокашлевого компонента, содержат еще кое-что. Наиболее часто население использует знаменитый бронхолитин, содержащий, помимо кашлевого антагониста глауцина, еще и эфедрин, и лимонную кислоту, и масло Базилика; еще один широко известный комбинированный противокашлевой препарат - стоптуссин.

Следует отметить, что самолечение противокашлевыми препаратами может быть исключительно опасным. Кашель ведь не просто неприятный симптом, это один из важнейших способов организма добиться очистки легких. Отключая или угнетая кашель, несложно добиться скопления в легких мокроты, что, в свою очередь, с высокой степенью вероятности может привести к бронхиту или пневмонии, к нарушению вентиляции легких и к другим неприятностям.

Коль скоро мы отметили, что кашель организму нужен, логика полноценного лечения, пусть даже самолечения, состоит не в том, чтобы кашлять перестать, а в том, чтобы кашель облегчить, сделать его более эффективным. Добиться этого можно воздействуя на мокроту, ведь чем мокрота гуще, тем труднее ее откашлять. Еще один способ облегчения кашля - улучшить работу слизистой оболочки бронхов.

Лекарственные препараты, снижающие вязкость мокроты и улучшающие функционирование слизистых оболочек дыхательных путей, получили название отхаркивающих средств.

Отхаркивающие средства чаще всего применяются внутрь в виде капель, таблеток, сиропов, некоторые лекарства выпускаются в свечах, другие предназначены для ингаляций, при тяжелых заболеваниях имеется возможность внутримышечных и внутривенных введений.

К лекарственным средствам растительного происхождения, обладающим отхаркивающими свойствами, относят корни алтея, солодки, истода, травы термопсиса, фиалки, душицы, чебреца, листья подорожника и мать-и-мачехи, плоды аниса, побеги багульника, корневища синюхи и девясила, почки сосновые и еще десятки других. Помимо перечисленного, в любой аптеке вам предложат эффективные, безвредные и, мягко говоря, не особенно дешевые препараты на основе лекарственных растений - бронхikum, эвкалипт, доктор Мом, геделикс. С учетом “недешевости”, несложно догадаться, что лекарства эти импортные, хотя, правды ради, следует заметить: растения, лежащие в основе перечисленных препаратов, произрастают и в нашей стране, причем в Красную книгу они не занесены.

Комбинируя эти препараты с лекарствами растительного происхождения, получают по - настоящему народные, недорогие и эффективные лекарства. Нашатырно-анисовые капли (анис + аммония хлорид), знаменитые “таблетки от кашля” - трава термопсиса + натрия гидрокарбонат, пектуссин (экстракт чабреца + калия бромид + еще всякое разное) и т. д. и т. п.

Среди современных отхаркивающих средств особое место занимают препараты, обладающие так называемым муколитическим действием. Они способны быстро разжижать мокроту, восстанавливать слизистые оболочки бронхов, восстанавливать нарушенную эластичность легких. Таких препаратов немного, хотя коммерческих названий сотни: бромгексин (флегамин, сольвин, бизолвон), ацетилцистеин (АЦЦ, флуимуцил, мукобене), карбоцистеин (эстивал, бронкоклар, мукосол), амброксол (амбробене, лазолван).

Итак, осуществив беглый обзор лекарств “от кашля”, позволим себе общие заключительные рекомендации.

**Банальная истина, но куда ж от нее деваться: не занимайтесь самолечением! Не кашель надо лечить, а конкретную болезнь, одним из симптомов которой кашель и является.**

**Аптека вообще и работник аптеки в частности не являются тем местом и тем физическим лицом, коим положено рекомендовать лекарства от кашля.**

**Помните, что эффективное воздействие на мокроту даже самыми современными препаратами невозможно без соблюдения двух обязательных условий: режим чистого прохладного воздуха и достаточное количество выпитой жидкости.**

**Никогда и ни при каких обстоятельствах не используйте самостоятельно препараты, угнетающие кашель. Их использование имеет строгие показания, и без осмотра врача, без тщательного выслушивания легких, без уточнения диагноза можно навредить весьма серьезно.**

**При простудах, бронхитах и всяких разных ОРЗ использование отхаркивающих средств растительного происхождения почти всегда безвредно и эффективно.**

**Результативность используемых растительных препаратов может быть существенно повышена при их сочетании с современными муколитическими средствами (бромгексином, амброксолом и т. д.). Несмотря на минимум осложнений и противопоказаний, совет врача, и касательно имени конкретного препарата, и касательно дозы, и касательно длительности применения, может оказаться совсем не лишним (мягко говоря).**

**Будьте здоровы. Не кашляйте!**

## **ГРИПП!**

**Грипп (от фр. grippe) — острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа. Входит в группу острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ). Периодически распространяется в виде эпидемий и пандемий. В настоящее время выявлено более 2000 вариантов вируса гриппа, различающихся между собой антигенным спектром. По оценкам ВОЗ от всех вариантов вируса во время сезонных эпидемий в мире ежегодно умирают от 250 до 500 тыс. человек (большинство из них дети и люди старше 65 лет), в некоторые годы число смертей может достигать миллиона. Предположительно, название болезни происходит от немецкого слова «Grips», что означает глотка, горло или от английского слова «grip» скрутить, схватить (о болезни).**

**Нередко словом «грипп» в обиходе также называют любое острое респираторное заболевание (ОРВИ), что ошибочно, так как кроме гриппа на сегодняшний день описано еще более 200 видов других респираторных вирусов (аденовирусы, риновирусы, респираторно-синцитиальные вирусы и др.), вызывающих гриппоподобные заболевания у человека.**

**Для профилактики гриппа Центры по контролю и профилактике заболеваний рекомендуют вакцинировать всех лиц старше 6 месяцев (особенно входящих в группы риска), применять средства индивидуальной защиты, сократить контакты с заболевшими, применять противовирусные препараты по назначению врача.**

### **Вирус гриппа**

Впервые вирус был выделен в 30-е года XX века. Вирусы гриппа относятся к семейству *Orthomyxoviridae*, которое включает роды *Influenza A, B, C*. Антигенные свойства внутренних белков вириона (M1 и NP) определяют принадлежность вируса гриппа к роду A, B или C (Букринская, 1986; Mackie, 2004). Дальнейшее деление проводится согласно подтипам (серотипам) поверхностных белков гемагглютинирина (HA) и нейраминидазы (NA). В соответствии с антигенной специфичностью поверхностных гликопротеидов HA и NA в настоящее время известно 16 подтипов HA и 9 подтипов нейраминидазы (NA) (Webster, Bean et al., 1992; Lvov, 1993; Rohm et al., 1996).

Эпидемическое значение для людей имеют вирусы, содержащие три подтипа HA (H1, H2, H3) и два подтипа NA (N1, N2). Вирусы гриппа A и B содержат NA и HA в качестве основных структурных и антигенных компонентов вирусной частицы, обладающих гемагглютинирующей и нейраминидазной активностями. У вируса гриппа C нет нейраминидазы, он обладает вместо этого гемагглютинин-эстеразным (проникающим) белком (HEF). Нить РНК окружена белком и упакована в липопротеидную мембрану. Вирионы способны агглютинировать эритроциты и элюироваться в них с помощью вирусспецифических ферментов (Гайдамович и др., 1982).

Для вирусов сероварианта A (реже B) характерно частое изменение антигенной структуры при пребывании их в естественных условиях. Эти изменения обуславливают множество названий подтипов, которые включают место первичного появления, номер и год выделения, характеристика HN — например A/Moscow/10/99 (H3N2), A/New Caledonia/120/99 (H1N1), B/Hong Kong/330/2001.



Вирус гриппа имеет сферическую форму диаметром 80—120 нм, в центре находятся РНК-фрагменты, заключённые в липопротеидную оболочку, на поверхности которой имеются «шипы» состоящие из гемагглютинаина (H) и из нейраминидазы (N). Антитела, вырабатываемые в ответ на гемагглютинин (H), составляют основу иммунитета против определённого подтипа возбудителя гриппа

### Распространение

К гриппу восприимчивы все возрастные категории людей. Источником инфекции является больной человек с явной или стёртой формой болезни, выделяющий вирус с кашлем, чиханием и т. д. Больной заразен с первых часов заболевания и до 5–7-го дня болезни. Характеризуется аэрозольным (вдыхание мельчайших капель слюны, слизи, которые содержат вирус гриппа) механизмом передачи и чрезвычайно быстрым распространением в виде эпидемий и пандемий. Эпидемии гриппа, вызванные серотипом А, возникают примерно каждые 2—3 года, а вызванные серотипом В — каждые 4—6 лет. Серотип С не вызывает эпидемий, только единичные вспышки у детей и ослабленных людей. В виде эпидемий встречается чаще в осенне-зимний период. Периодичность эпидемий связана с частым изменением антигенной структуры вируса при пребывании его в естественных условиях. Группами высокого риска считаются дети, люди преклонного возраста, беременные женщины, люди с хроническими болезнями сердца, лёгких.

### История эпидемий

Грипп известен с конца XVI века.

Год

Подтип

Распространение

1889—1890 эпидемия	H2N		Тяжёлая
1900—1903 Умеренная эпидемия	H3N8		
1918—1919 (Испанский грипп)	H1N1	Тяжёлая	пандемия
1933—1935 эпидемия	H1N1		Средняя
1946—1947 эпидемия	H1N1		Средняя
1957—1958 (Азиатский грипп)	H2N2	Тяжёлая	пандемия
1968—1969 (Гонконгский грипп)	H3N2	Умеренная	пандемия
1977—1978 пандемия	H1N1		Средняя
1995—1996 (Птичий грипп)	H5N1 и H3N2	Тяжёлая	пандемия
2009—2010 пандемия[6] (Свиной грипп)	H1N1	Умеренная	

Развитие болезни — патогенез

Входными воротами для вируса гриппа являются клетки мерцательного эпителия верхних дыхательных путей — носа, трахеи, бронхов. В этих клетках вирус размножается и приводит к их разрушению и гибели. Этим объясняется раздражение верхних дыхательных путей кашель, чихание, заложенность носа. Проникая в кровь и вызывая вирусемию, вирус оказывает непосредственное, токсическое действие, проявляющееся в виде повышения температуры, озноба, миалгий, головной боли. Кроме того, вирус повышает сосудистую проницаемость, вызывает развитие стазов и плазмо-геморрагий. Может вызывать и угнетение защитных систем организма, что обуславливает присоединение вторичной инфекции и осложнения.

### Клиническая картина

Симптомы гриппа не являются специфическими, то есть без особых лабораторных исследований (выделение вируса из мазков горла, прямая и непрямая иммунофлуоресценция на мазках эпителия слизистой оболочки носа, серологический тест на наличие антигриппозных антител в крови и т. п.) невозможно наверняка отличить грипп от других ОРВИ. На практике диагноз «грипп» устанавливается на основании лишь эпидемических данных, когда наблюдается повышение заболеваемости ОРВИ среди населения данной местности. В отличие от других ОРВИ, для гриппа существует этиотропная терапия (озельтамивир, римантадин), и специфическая профилактика — вакцинация.

Инкубационный период может колебаться от нескольких часов до 3-х дней, обычно 1-2 дня. Тяжесть заболевания варьирует от лёгких до тяжёлых гипертоксических форм. Некоторые авторы указывают, что Типичная гриппозная инфекция начинается обычно с резкого подъёма температуры тела (до 38 °С — 40 °С), которая сопровождается обычными симптомами интоксикации: ознобом, болями в мышцах, головной болью и чувством усталости. Выделений из носа, как правило, нет, напротив, есть выраженное чувство сухости в носу и глотке. Обычно появляется сухой, напряжённый кашель, сопровождающийся болью за грудиной. При гладком течении эти симптомы сохраняются 3-5 дней, и больной выздоравливает, но несколько дней сохраняется чувство выраженной усталости, особенно у пожилых больных. При тяжёлых формах гриппа развивается сосудистый коллапс, отёк мозга, геморрагический синдром, присоединяются вторичные бактериальные осложнения. Клинические находки при объективном исследовании не выражены — только гиперемия и отёк слизистой зева, бледность кожи, инъекцированные склеры. Следует сказать, что грипп представляет большую опасность из-за развития серьёзных осложнений, особенно у детей, пожилых и ослабленных больных.

### Осложнения гриппа

**Частота возникновения осложнений заболевания относительно невелика, но в случае их развития они могут представлять значительную опасность для здоровья больного. Средне-тяжёлые, тяжёлые и гипертоксические формы гриппа, могут являться причиной серьёзных осложнений. Причинами возникновения осложнений при гриппе могут быть следующие особенности инфекционного процесса: вирус гриппа оказывает выраженное капилляротоксическое действие, способен подавлять иммунитет, разрушает тканевые барьеры, облегчая тем самым агрессию тканей резидентной флорой.**

**Различают несколько основных видов осложнений при гриппе:**

**Лёгочные: бактериальная пневмония, геморрагическая пневмония, формирование абсцесса лёгкого, образование эмпиемы, респираторный дистресс-синдром.**

**Внелёгочные: бактериальные риниты, синуситы, отиты, трахеиты, вирусный энцефалит, менингит, неврит, радикулоневрит, поражение печени синдром Рея, миокардит, токсико-аллергический шок.**

**Профилактика**

**Традиционным способом предупреждения заболевания гриппом, рекомендованным Центрами по контролю и профилактике заболеваний США и Всемирной организацией здравоохранения является вакцинация.**

**В соответствии с систематическим обзором, опубликованным специалистами Cochrane Collaboration 7 июля 2010 года, вакцина от гриппа может незначительно облегчить симптоматику заболевания. Данных о снижении распространяемости вируса или о снижении частоты осложнений при применении вакцины нет.**

Она осуществляется соответствующей ведущему штамму противогриппозной вакциной и содержит, как правило, антигены трех штаммов вируса гриппа, которые отбираются на основе рекомендаций Всемирной организации здравоохранения. Предложена вакцина для профилактики гриппа в форме живой, убитой (инактивированной), субъединичной вакцины. Вакцинация особенно показана в группах риска — дети, пожилые люди, больные с хроническими заболеваниями сердца и лёгких, а также врачи. Обычно осуществляется, когда эпидемиологический прогноз свидетельствует о целесообразности массовых мероприятий (обычно в середине осени). Возможна и вторая прививка в середине зимы.

Эффективность вакцинации зависит от того, насколько создателям удастся предсказать циркулирующие в данном эпидемиологическом сезоне штаммы. Помимо вакцинации для экстренной профилактики гриппа и острой респираторной вирусной инфекции применяется интраназальное введение интерферона. Данный метод используется при опасении заболеть после контакта с больными респираторной инфекцией, в период эпидемического подъема заболеваемости. При этом интерферон блокирует репликацию вирусов в месте их внедрения в полости носа. Однако, для того, чтобы интерферон вызвал клеточный ответ, требуется экспозиция интерферона клетке около 4 часов, поэтому эффективность данного метода профилактики невелика.

**В качестве неспецифической профилактики в помещении, где находится больной гриппом, проводится влажная уборка с применением любого дезинфицирующего средства, обладающего вирулицидным действием. Для дезинфекции воздуха используется ультрафиолетовое облучение, аэрозольные дезинфекторы и каталитические очистители воздуха. Чихающие и кашляющие больные опасны для окружающих. Профилактика гриппа обязательно должна включать удаление их из общественных мест (путём призывов быть сознательными).**