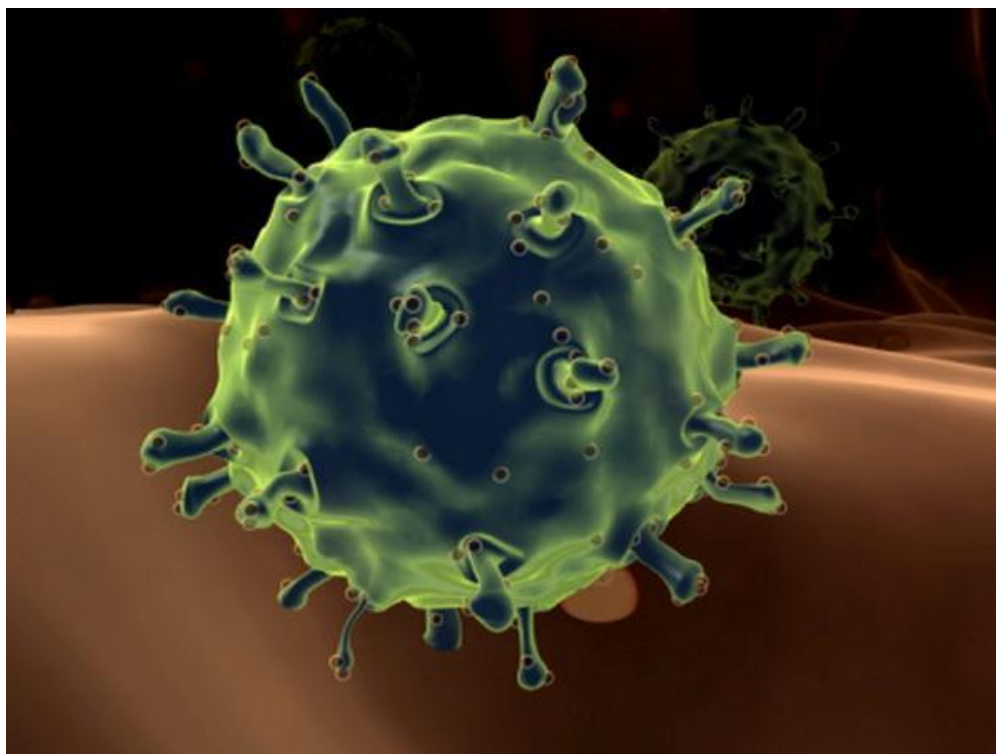


## Что такое грипп?

Ежегодно от такого недуга как грипп в нашей стране страдает порядка 10% соотечественников. Но основная часть заболевших – это дети, ибо именно детские учебные или дошкольные учреждения, а также всевозможные секции и кружки являются идеальным местом для распространения этого вируса.



### Грипп – что это такое?

Грипп – это острое респираторное заболевание (инфекция), которая резко проявляется после скрытого инкубационного периода продолжительностью 1 или 2 дня. Для этой инфекции характерны воспалительные процессы слизистой оболочки носа (ринит), гортани (ларингит), воспаление пазух носа (синуситом), кашель (бронхит), нарушения дыхания (круп).

### Чем опасен вирус гриппа?

Но ведь и эти проявления — далеко не самое страшное в этой болезни. Опасность сокрыта в том, что вирус гриппа постоянно циркулирует в крови заболевшего, выделяя токсины и отравляя организм. А это уже чревато нарушением ряда жизненных функций организма, а также осложнениями. Проявляется же это мышечными и головными болями, рвотой, а порою и галлюцинациями.

Существует еще одна опасность. Она заключается в том, что работа иммунной системы во время болезни нарушается. У каждого человека в верхних дыхательных путях находятся различные микробы, развитие которых в нормальном состоянии человеческого организма подавляются

иммунитетом. Когда же человек заболевает гриппом, поражаются клетки трахеи и бронхов, что, в свою очередь, затрудняет их очищение и открывает свободный доступ инфекции в глубокие ткани.

Такой вот период длится совсем недолго (всего пару часов), однако за это время находящиеся в дыхательных путях микробы могут резко атаковать и без того ослабленный организм. Это может привести к развитию пневмонии (провоцируется гемофильной палочкой, стафилококками, пневмококками) или же параллельному заболеванию – вирусной инфекции.

### **Что такое простуда?**

Недомогание, которое сопровождается болями в горле, чиханием и насморком, традиционно называется простудой. Многие из нас попросту не принимают её всерьез, считая, что это пустяк, не заслуживающий внимания и лечения. Но не все так просто, ибо простуда на самом деле – это вирусное инфекционное заболевание верхних дыхательных путей, которое приводит к воспалительному процессу слизистых оболочек (в основном) носа и гортани.



Начинается простуда, как правило, с переохлаждения, потом начинает першить в горле, течь из носа и вы получаете полный букет симптомов простуды, от которых, к слову, на сегодняшний день нет лекарства. Некоторые препараты могут смягчить течение болезни, устранить часть признаков заболевания — но полностью излечить за 1-2 дня простуду практически невозможно.

### **Кто попадает в группу риска**

- маленькие дети (до 1 года),
- беременные,

- взрослые, которые по долгу службы часто контактируют с детьми (учителя, педиатры, воспитатели в детском саду и др),
- курящие.

### **Простуда у ребенка: признаки, течение болезни и её лечение**

*Развивающийся детский организм особенно остро реагирует на сезонные колебания температуры, когда простуда у ребенка – обычное дело. Сезон недомоганий приходится на зиму, а также раннюю весну и позднюю осень, когда температура на улице еще не установилась в определенных рамках.*



*Для того чтобы подхватить простудное заболевание, малышу достаточно немного переохладиться, а остальную «грязную» работу доделают вирусы и инфекции, коих в окружающем ребенка мире предостаточно. Основной путь распространения «болячки» — это воздушно – капельный. Попадая в организм, вирусы активно начинают размножаться, что и вызывает болезнь.*

*Причем простуда – весьма распространенное заболевание и переносится зачастую без каких-либо осложнений.*

### **Признаки простуды у детей**

*Первыми признаками того, что ребенок подхватил вирус и заболел простудой являются:*

- насморк и «заложенность» носа;
- «першение» и боль в горле;
- кашель (сухой или мокрый);
- повышение температуры тела.

*Но есть и некоторые особенности, которые подсказывают и доктору, и родителям, какой именно недуг у вашего чада. Так, если кашель «сухой», а*

*тем более «лающий», приступообразный, или с большим выделением мокроты – это признаки заболевания верхних дыхательных путей, к примеру, трахеитом, фарингитом, ларингитом.*

*Если же приступообразный кашель не отпускает несколько дней, а, напротив, усиливается и становится продолжительным, это может свидетельствовать о том, что болезнь опустилась ниже – дошла до бронхов или, даже, легких.*

*По статистике дошкольники болеют простудными заболеваниями довольно часто, в среднем, 9 раз в году. Это считается нормой. При этом, те детки, которые ходят в детский сад, болеют еще чаще — до 12 раз.*

*Подростки же и взрослые люди болеют не так часто, порядка семи раз в год.*



### **Простуда без температуры у детей**

*Если у ребенка есть все симптомы заболевания простудой, однако отсутствует повышение температуры тела, это вовсе не говорит о том, что болезнь переносится легче. В другом случае, когда температура повышена, это также не свидетельствует о тяжести заболевания. Многие специалисты считают, что повышенная температура для ребенка в болезненном состоянии – это благо, ведь лишний раз доказывает, что организм борется.*

*В любом случае, необходимо комплексное обследование для того, чтобы сделать выводы о протекании заболевания и состоянии организма ребенка.*

### **Лечение простуды у детей**

*Естественно, что заболевшего ребенка необходимо лечить для того, чтобы болезнь не переросла в более сложную форму и прошла без осложнений.*

*Желательно ребенка показать врачу. Если же симптоматика болезни необычна, а также заболевание на третьи сутки не наступает улучшение состояния, то визит врача к вам домой – уже необходимость.*

*Лечится простуда, как правило, по такой схеме:*

- при насморке спрей для носа (или капли, а также солевой раствор), можно пользоваться народными средствами для лечения насморка,*
- таблетки или микстура от кашля;*
- обильное теплое питье;*
- некоторые специалисты рекомендуют противовирусные препараты;*
- проветривание помещения (не реже 3-4 раз в сутки);*
- влажная уборка и увлажнение слишком сухого воздуха в помещении;*
- отдельная посуда, белье и комната (по возможности).*

*Если все делать правильно и грамотно, без паники и излишней суеты, простуда уйдет за 3-7 дней.*

***Будьте здоровы!***

**Подготовил  
старший воспитатель  
С.Ю. Горячихина**

**2016г.**

