**Грипп у детей: начальные симптомы, профилактика**

Симптомы гриппа у детей зависят от того, в какой клинической форме протекает заболевание. Для типичной клинической картины гриппа характерно сочетание двух ведущих синдромов — общей интоксикации и катаральных явлений верхних дыхательных путей.

**Чаще всего грипп развивается резко:** озноб, слабость, боли в теле, слабость, вялость, разбитость, головная боль; еще несколько часов – и температура тела поднимается до 38-40 градусов по Цельсию. На следующий день (или через день) возникают [кашель](http://www.nnmama.ru/cough), насморк. Они, как правило, досаждают ребенку меньше, чем нарушение общего состояния.

**У грудных детей симптомами гриппа** могут быть беспокойство, отказ от груди, срыгивание. Дети подолгу не могут уснуть или, наоборот, весь день спят, нарушая обычный режим и пропуская кормления.

**Аппетит у детей при гриппе,** как правило, ниже обычного. Сильно тревожиться по этому поводу не стоит, гораздо важнее, пьет ребенок жидкость или нет.

### Советы для родителей

**по вопросам лечения**

1. Вызвать врача на дом и если диагноз гриппа подтвердится выполнять назначенное лечение.

2. Соблюдать постельный режим всем детям независимо от степени тяжести болезни до нормализации температуры тела и стойкого улучшения состояния, но не менее 3-5 дней.

3. Не давать антибиотики и сульфаниламиды – на вирус они не действуют и при неосложненном течении гриппа не нужны.

4. Не давать в качестве жаропонижающего средства аспирин (ацетилсалициловую кислоту) из-за высокого риска развития синдрома Рея – заболевания, характеризующегося отеком головного мозга, рвотой и спутанностью сознания.

5. Не давать детям в возрасте до 12 лет анальгин в связи с высоким риском возникновения таких побочных явлений, как заболевания крови и нарушение функции почек.

6. Использовать в качестве жаропонижающего средства парацетамол, который выпускается в разных формах – для маленьких детей в виде сиропа, свечей. Перед тем как дать очередную дозу препарата, которую рассчитает лечащий врач, необходимо измерить ребенку температуру. Если она после предыдущего приема лекарства не повышена, то давать очередную порцию нет необходимости. Не стоит использовать парацетамол более 3-х суток подряд. При неэффективности препарата осуществляется его замена на другой.

7. Не капать в нос растворы антибиотиков. Не рекомендуется использование при вирусном насморке сосудосуживающих капель. Если слизь в носу высыхает и ребенок начинает дышать носом, то увлажнять носовые ходы можно каплями физиологического раствора (он есть во всех аптеках). Насморк – это защита, если ему не мешать, он скорее всего пройдет сам (исключение составляет случай, когда присоединяется осложнение).

8. Недопустимо без согласования с врачом использовать противокашлевые средства. В домашних условиях главное – предотвратить высыхание мокроты. В этом случае помогут опять же прохладный воздух и обильное питье.

**по правилам гигиены:**

1. Проветривать помещение, в котором находится ребенок, несколько раз в день (на время проветривания переводить ребенка в другое помещение).

2. Проводить влажную уборку детской комнаты не менее двух раз в течение дня.

**по вопросам профилактики**

1. На сегодняшний день, самым эффективным методом предупреждения распространения заболевания считается вакцинация. Однако она должна быть проведена своевременно – оптимальные сроки иммунизации сентябрь-октябрь. В период разгара эпидемии метод специфической иммунопрофилактики малоэффективен.

2. Иметь в домашней аптечке противовирусные препараты интеферон (в ампулах - капли в нос), виферон (свечи), альгирем (сироп), ремантадин (для детей школьного возраста – в таблетках). Дозы и курс лечения согласовать с врачом.

3. Одним из наиболее распространенных и доступных средств для профилактики гриппа является ватно-марлевая повязка (маска). Однако, это недостаточно эффективный метод защиты себя, а при заболевании - окружающих от заражения

4. Для профилактики гриппа важно уменьшить число контактов с источниками инфекции, это особенно важно для детей. Не рекомендуется активно пользоваться городским общественным транспортом и ходить в гости и т.п. Дети должны как можно больше гулять: на свежем воздухе заразиться гриппом практически невозможно.

5. Необходимо часто мыть руки, так как инфекция легко передается через грязные руки.

**по питанию**

1. Предлагать блюда молочно-растительной диеты в первые 2-3 дня заболевания, затем – по возрасту.

2. Давать обильное питье частыми дробными порциями для уменьшения риска обезвоживания – клюквенный или брусничный морс, подслащенную воду с лимоном, настойку шиповника, щелочную минеральную воду без газа. Суточный объем жидкости для детей раннего возраста должен составлять на период лихорадки 150 мл на 1 кг веса, после снижения температуры – 100 мл.

3. Дополнительно необходимо принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины. Аскорбиновая кислота (витамин С) способствует повышению сопротивляемости организм. Витамин С применяют внутрь в возрастной дозировки. Следует отметить, что наибольшее количество витамина С содержится в соке квашеной капусты, а также цитрусовых - лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах. Полезен салат из свежей капусты с подсолнечным маслом, содержащий большой запас витаминов и микроэлементов.

4. Ежедневно использовать в рационе свежие овощи и фрукты, что позволит повысить общий иммунитет к вирусным заболеваниям, а также значительно облегчит бюджет семьи, по сравнению с затратами на медикаментозные средства.

5. Приучить детей к потреблению чеснока. Для того, чтобы дети не отворачивались от его жгучего, горького вкуса, следует его мелко порезать или потолочь и положить на бутерброд с маслом. Можно истолченный чеснок настоять на молоке — 2 - 3 дольки на полстакана молока. И даже детям до года можно в таком виде давать по каплям. "Чесночное" масло: измельченный чеснок смешать со сливочным маслом и использовать для бутербродов. Очищенный чеснок можно повесить в марлевом мешочке над кроватью или положить под подушку.

ГБУЗ «Центр медицинской профилактики» министерства здравоохранения Краснодарского края.