

Консультация
«Профилактика вирусных заболеваний.
Нужны ли детям прививки?»»

Медсестра Н. С. Гюрдзиду
Старший воспитатель О. А. Герман
Дата проведения:
23.09.2022

Ставрополь, 2022 г.

Простуда - незваный гость, который ежегодно приходит к детям и взрослым. Но детский иммунитет хуже справляется с этим испытанием, и в результате простуды «липнут» к малышу слишком часто. Ребенок может простужаться и заболевать несколько раз в месяц. Вовремя проведенная профилактика простудных заболеваний у детей убережет от болезней и одновременно не позволит простуде превратиться в хроническое заболевание, с которым придется бороться всю жизнь. Для гриппа характерно очень быстрое развитие клинических симптомов. Температура тела достигает максимальных значений (39°C–40°C) уже в первые 24–36 часов. Появляется головная боль, которая локализуется преимущественно в лобно-височной области, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, боль в мышцах и суставах, нередко возникает тошнота или рвота, может снижаться артериальное давление. Сухой болезненный кашель, заложенность носа появляются, как правило, через несколько часов от начала болезни. Типичным для гриппа является развитие трахеита, сопровождающееся болезненным кашлем в области грудины.

Пути передачи инфекции: воздушно-капельный и бытовой (заражение через предметы обихода, туалетные принадлежности, детские игрушки, белье, посуду и т.д.). Вирус в воздухе сохраняет заражающую способность от 2 до 9 часов. Восприимчивость к инфекции высока и зависит от состояния иммунитета человека. Возможно и повторное заболевание, что особенно часто отмечается у ослабленных детей. Продолжительность болезни зависит от тяжести заболевания, типа вируса, наличия или отсутствия осложнений. **Руки больного — источник вируса не менее значимый, чем рот и нос.** Больной касается лица, вирус попадает на руки, больной хватается все вокруг, вы касаетесь этого всего рукой, — здравствуй, ОРВИ. Не трогайте своего лица. Мойте руки, часто, много, постоянно носите с собой влажные дезинфицирующие гигиенические салфетки, мойте, трите, не ленитесь! Учитесь сами и учите детей, если уж нет платка, кашлять-чихать не в ладошку, а в локоть.

Если ребенок заболел:

Не надейтесь на собственные силы - это опасно для здоровья и жизни ребенка. Вызывайте врача - только он может поставить верный диагноз и назначить эффективный курс лечения.

Если у ребенка ОРВИ

НЕЛЬЗЯ:

1. Вести ребенка в детский сад, посещать массовые зрелища и мероприятия, общественные места и ходить в гости.
2. Держать больного в душном помещении или подвергать воздействию сквозняков.
3. Продолжать проводить закаливающие процедуры (обливание, контрастный душ, плавание в бассейне, босохождение и пр.).
4. Проводить самолечение при гриппе. Без назначения врача применять в лечении ребенка антибиотики.
5. Ограничивать ребенка в питье.
6. Пользоваться многоразовыми носовыми платками. Может произойти повторное инфицирование организма.

7. Принудительно кормить больного. В то время как организм борется с болезнью, многие дети отказываются от приема пищи – это вполне нормально. Из рациона следует исключить острую (кетчуп) и охлажденную пищу.

НАДО:

1. Для захворавшего выделить отдельную комнату и проводить там каждый день влажную уборку. Обеспечить больному постельный режим.
2. Регулярно проветривать помещение. Открывая форточку, лучше прикрыть голову ребенка легким покрывалом, а тело – более теплой одеждой.
3. Больного следует тепло укрыть, по мере необходимости (в случае потливости) менять постельное и нательное белье.
4. По согласованию с врачом закапывать в нос интерферон по 2-3 капли ежедневно, применять иммуностимулирующую и противовирусную терапию (арбидол, ремантадин). Дополнительно необходимо принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины.
5. Давать обильное теплое питье с малиной, медом, липовым цветом (если нет аллергии на эти продукты), а также теплое молоко с щелочной минеральной водой с целью уменьшения першения в горле.
6. Проводить регулярный туалет носа – мытье дважды в день передних отделов носа с мылом. Это удаляет микробы, попавшие в полость носа с вдыхаемым воздухом.
7. Использовать молочно-растительную диету, богатую витаминами.

Температура! Что делать?

Некомбинированные жаропонижающие и противовоспалительные средства следует применять с осторожностью. Считается, что для детей без патологии нервной системы и без судорог в анамнезе безопасен подъем температуры тела до 38 °С. Малыши, имевшие подобные заболевания, должны лечиться только под наблюдением врача, и их безопасная температура 37,5 °С. Собственный интерферон и другие защитные факторы организма начинают усиленно синтезироваться при температуре 37,2 °С и практически прекращают синтез при температуре 38,5 °С. Поэтому решая сбивать или не сбивать градусы, исходите из этих параметров.

Профилактика: как защитить ребенка от вирусов?

Заболеваемость гриппом и ОРВИ среди детей ежегодно в 4-5 раз выше, чем среди взрослых. Это объясняется возрастным несовершенством иммунных и анатомо-физиологических механизмов, обеспечивающих защиту детского организма. Пока они не сформированы, ребенок чутко реагирует на вирусы и инфекции. По наблюдениям врачей, дети болеют ОРВИ и гриппом от 6 до 10 раз в год. При этом, у детей от рождения до 5 лет ОРВИ и грипп протекают наиболее тяжело, с риском возникновения осложнений.

Наиболее велик риск заражения простудными заболеваниями у детей, посещающих дошкольные учреждения и школы: в больших коллективах инфекции

распространяются очень быстро. Переносчиками ОРВИ и гриппа могут стать и члены семьи. К профилактике гриппа у детей надо подходить очень серьезно.

Профилактика гриппа у детей не требует каких-либо тяжелых или очень затратных мероприятий, а окупается она самым важным, что только может быть — здоровьем ваших детей.

Профилактика ОРВИ и гриппа состоит из двух методик. Первая - неспецифическая профилактика, вторая - специфическая профилактика.

Неспецифические меры профилактики гриппа у детей:

1. Основной неспецифической мерой по профилактике гриппа у детей является личная гигиена. Некоторым правилам следует обучать ребенка начиная с младшего возраста — например, часто мыть руки, особенно перед едой. Напоминайте ребенку, чтобы он не прикасался руками к лицу в публичных местах — на поручнях, столах и других предметах может оставаться слюна больного человека. Ребенку достаточно схватиться за поручень в автобусе, а затем положить палец в рот — как микробам уже «открыт доступ» в его организм.
2. Часто родители боятся «заболеть» ребенка, поэтому весь отопительный сезон форточки и окна в доме закрыты и заклеены и помещения не проветриваются. Сухой и теплый воздух прекрасно способствует распространению вируса. Лучше одевать ребенка потеплее, но проветривать комнату, в которой он находится, хотя бы пару раз в день.
3. Если в доме появляется больной человек, его следует изолировать от ребенка, надеть маску, выделить отдельный комплект посуды.
4. Лучшая профилактика гриппа у детей — это здоровый образ жизни. Регулярный сон, прогулки на свежем воздухе, сбалансированное питание, отсутствие стрессов — все это укрепит сопротивляемость малыша болезням.

Специфическая профилактика гриппа у детей:

1. Вакцинация: прививка от гриппа снижает вероятность заболевания среди детей на 60-90 процентов. Проводить вакцинацию можно от полугода.
2. Иммуномодуляторы: различные иммуно- и биостимуляторы влияют на иммунную систему и усиливают ее защитные свойства. Существует ряд мнений, что активное использование иммуномодулирующих средств может ослабить естественный иммунитет организма. В то же время в качестве поддерживающей терапии рекомендуется применение препаратов на основе эхинацеи, лимонника китайского, элеутерококка, радиолы розовой и др. Вопреки распространенному мифу, витамин С не играет никакой роли в профилактике гриппа.
3. Фитонциды. От гриппа может защитить природная дезинфекция — такими свойствами обладают некоторые растения (в основном, хвойные — например, эфирные масла можжевельника, пихты, эвкалипта), а также продукты, содержащие фитонциды (чеснок, лук).

Нужны ли детям прививки?

Прививки детям должны ставиться с момента рождения. Обычно первые препараты вводятся уже в роддоме. Это обусловлено тем, что своевременная вакцинация позволяет защитить малыша от многочисленных проблем со здоровьем и способствует формированию сильного иммунитета. Прививки, поставленные в соответствии со специальным графиком, дают возможности для сокращения рисков заражения опасными заболеваниями. **Даже если ребенок болеет, то он переносит патологию легче, чем его невакцинированные сверстники.**

Зачем нужны прививки?

Во время вакцинации в организм вводятся безобидные антигены, которые являются частью микроорганизмов, вызывающих болезни. Иммунная система вырабатывает защитные клетки – лимфоциты – которые продуцируют антитела. При попадании живого микроба иммунная система уже готова предотвратить заболевание.

Национальный календарь профилактических прививок

В настоящее время календарь включает в себя вакцинации против 13 инфекций: вирусный гепатит В, гемофильная, менингококковая и пневмококковая инфекции, грипп, дифтерия, коклюш, корь, краснуха, полиомиелит, столбняк, туберкулез, эпидемический паротит (свинка). Календарь профилактических прививок по эпидемическим показаниям предусматривает также вакцинацию против таких болезней, как бешенство, брюшной тиф, ветряная оспа, клещевой вирусный энцефалит, менингококковая инфекция, сибирская язва, туляремия, холера, чума и др.

Какова статистика по заболеваемости привитых и непривитых детей?

Статистика очень простая, за редким исключением непривитые болеют, а привитые – не болеют.

Существует ряд вакцин – живые вакцины, например, от кори, паротита и краснухи, при которых у 3-5% привитых детей не вырабатывается иммунитет, их прививают повторно. Привитые от кори однократно иногда болеют. Но значительно реже, чем непривитые. А привитые двукратно практически никогда не болеют. Убитые вакцины (готовятся из инактивированных культур возбудителей) обладают более низкой эффективностью и не дают пожизненного иммунитета. Примером такой вакцины является прививка от коклюша. Привитые дети не болеют примерно до школьного возраста, потом могут начать болеть. Но коклюш у них протекает легко, часто не диагностируется.

Безопасно ли делать несколько прививок одновременно?

Многие родители волнуются, когда детям делают прививки сразу от нескольких болезней. Однако, наш организм способен легко переработать первые 10 млн антигенов и создать к ним антитела. Хотя, этих 10 млн сразу никогда не бывает. Поэтому бояться числа прививок не надо – чем больше мы их одновременно вводим, тем реже вам приходится ходить в поликлинику.

В чем опасность отказа от прививок?

Помимо индивидуальной защиты вакцины дают защиту всей популяции. Если мы прививаем от какой-то болезни до 95 % людей, то эпидемия просто не может возникнуть.

Благодаря вакцинации был, например, практически ликвидирован паротит, краснуха, резко сократилась заболеваемость детей туберкулезом.

С 2000 года, когда россиян начали прививать от гепатита В, заболеваемость упала в 60 раз, с 62 тыс. случаев в год до менее 1 тыс.

Какие есть противопоказания к вакцинации?

Абсолютных противопоказаний очень немного, и они установлены Всемирной организацией здравоохранения. Например, тяжелая аллергическая реакция на предыдущую вакцинацию.

Все живые вакцины (БЦЖ, оральная полиомиелитная живая вакцина, вакцина против краснухи, кори и эпидемического паротита) не вводятся при иммунодефицитных состояниях, злокачественных новообразованиях и беременности.

Временное противопоказание для прививок — заболевания в острой форме, включая обострение хронических. В этом случае вакцинация проводится после исчезновения симптомов.

Какие осложнения возможны после прививки?

Контроль осложнений осуществляется с 1998 года. Специализированные научные институты изучают ситуацию преимущественно в крупных городах. При этом общая официальная статистика осложнений и летальных исходов после прививок в России отсутствует.

Таточенко признает, что осложнения от прививок случаются. Несмотря на то, что каждая вакцина испытывается на огромном количестве людей, предусмотреть индивидуальные реакции невозможно. Тем не менее, за 40 лет в России было всего три смертельных случая при вакцинации – от анафилактического шока.

«Серьезных осложнений мы не имеем в течение уже очень многих лет, - добавляет врач. - Мы имели неприятные случаи – параличи, при применении оральной полиомиелитной вакцины – примерно 10-12 случаев в год. Чтобы минимизировать это количество с 2008 года мы прививаем детей инактивированной вакциной, которая не дает осложнений».

Стоит ли делать прививки аллергикам?

Педиатр уверен, что аллергиков надо прививать особенно, потому что они тяжелее переносят болезни.

Конечно, ко всему надо подходить разумно. Если у ребенка экзема – надо подождать с прививкой. Но как только аллергические проявления успокаиваются – его надо привить. Есть масса работ, которые показывают, что вакцинация не приводит ни к ухудшению аллергии, ни к возникновению новой чувствительности к чему-либо.

Заведующий диагностическим отделением НИИ педиатрии Научного центра здоровья детей РАМ, профессор, доктор медицинских наук Владимир Таточенко (тезисы из интервью в ходе передачи «Ученый свет», организованной порталом «Чердак» <https://tass.ru/obschestvo/3522265>)