

## ЧОХ И КАШЕЛЬ ДРУЗЬЯ НЕ НАШИ!

*«Апчхи» - первый сигнал о приближении одного из инфекционных заболеваний (ОРЗ, ОРВИ, грипп), самое тяжелое из которых – грипп.*

Поздняя осень. И в транспорте, на работе, да и дома возле нас все чаще раздается: «Апчхи!», на что мы не очень-то обращаем внимание: ну чихнул человек, простудился, дело житейское. А между тем это «апчхи» - первый сигнал о приближении одного из инфекционных заболеваний (ОРЗ, ОРВИ, грипп), самое тяжелое из которых – грипп. Наиболее опасен он для пожилых людей и – внимание, родители! – детей.

Точно не известно, но ученые предполагают, что постоянное место обитания вируса гриппа – экваториальная зона. Именно здесь в течение всего года постоянно отмечаются случаи заболевания. В Северном и Южном полушариях грипп – сезонное заболевание. В Северном полушарии в местах с умеренным климатом он появляется в основном в осенне-зимние месяцы. В Южном полушарии вспышки гриппа бывают в период между маем и сентябрем. В период ежегодных эпидемий гриппа даже в наши дни болеет до 15% населения Земного шара.

Так что «безобидное» «апчхи» - первый и самый распространенный путь передачи болезни.

Источник инфекции, как правило, - больной человек. Он заразен с конца инкубационного периода и в течение первых 5-7 дней болезни. Но наибольшую опасность для окружающих представляют больные в первые 2 дня болезни, когда мы еще думаем, что все обойдется, вечером пичкаем аспирином, сбивая температуру, а утром тащим еле плетущегося дитя в сад. И что же?

При кашле, чихании, разговоре из носоглотки больного или вирусоносителя выбрасываются частицы слюны, слизи, мокроты с болезнетворной микрофлорой. На короткий промежуток времени вокруг него на расстоянии 2-3 метра образуется зараженная зона. Не зря мы говорим чихающему: «Закрывайся!».

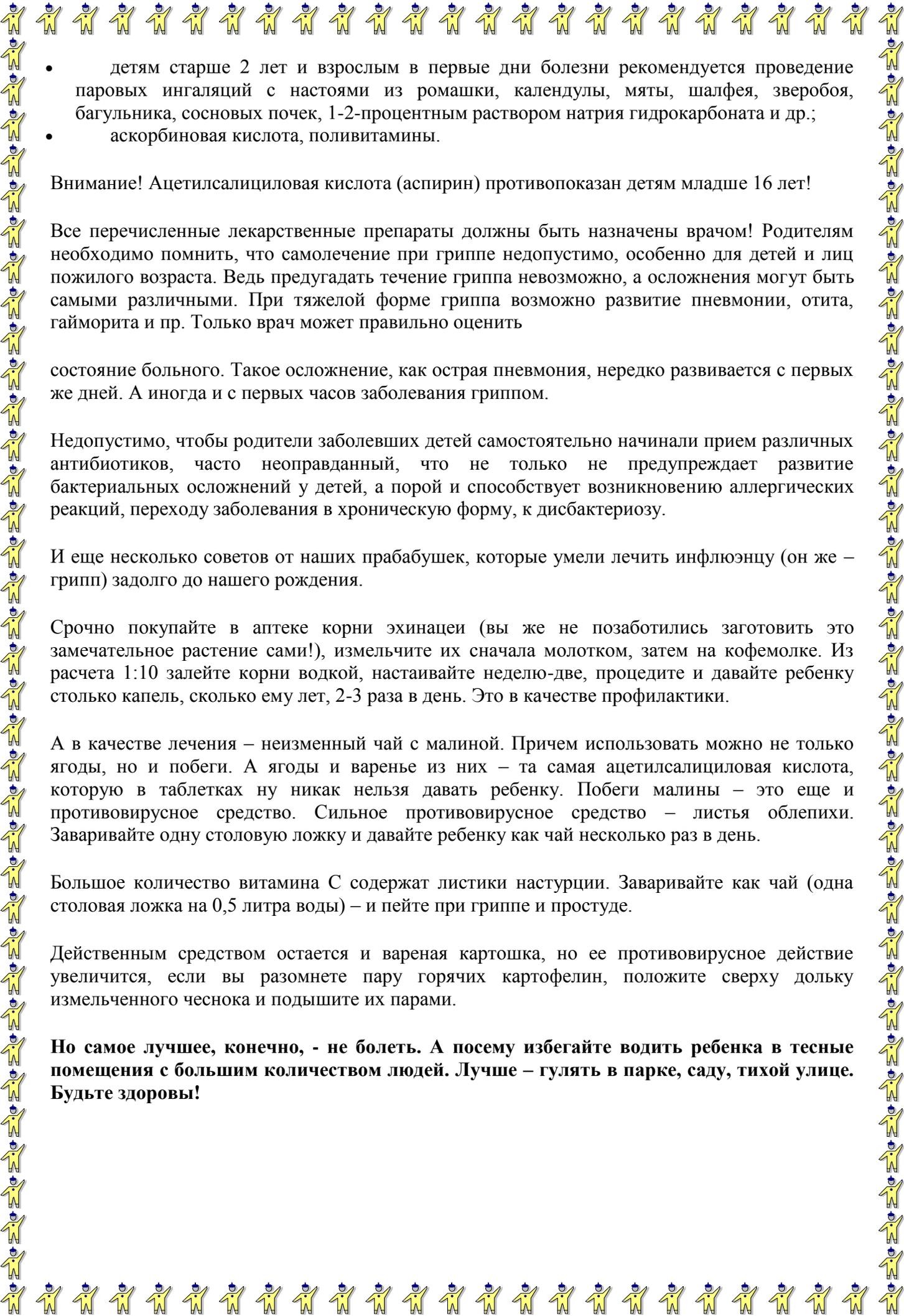
Если чихать с закрытым ртом, количество выбрасываемых в воздух болезнетворных частиц уменьшается в 10-70 раз, а значит, снижается концентрация в воздушной среде вируса гриппа. Если учесть, что 80% выбрасываемых при этом частиц большого размера, они будут быстро оседать и заражать главным образом лиц, находящихся в непосредственной близости от больного.

Существует и второй путь распространения возбудителя – контактно-бытовой. Заражение может происходить через предметы обихода, детские игрушки, белье, посуду, и т.д. И это очень опасно для детей, которые меняются игрушками, вместе с больными ребятами своей детсадовской группы, например, могут вытираться одним полотенцем и т. д.

Конечно, лучше всего заболевания гриппом избежать. Но уж коли случилось, что ваш ребенок заболел, срочно вызывайте врача, а сами не паникуйте и не теряйте времени. До его прихода спокойной и грамотно облегчайте ребенку течение болезни.

Что прежде всего нужно?

- обильное питье в виде горячего чая, клюквенного или брусничного морса, щелочных минеральных вод (боржоми с молоком и др.);

- 
- детям старше 2 лет и взрослым в первые дни болезни рекомендуется проведение паровых ингаляций с настоями из ромашки, календулы, мяты, шалфея, зверобоя, багульника, сосновых почек, 1-2-процентным раствором натрия гидрокарбоната и др.;
  - аскорбиновая кислота, поливитамины.

Внимание! Ацетилсалициловая кислота (аспирин) противопоказан детям младше 16 лет!

Все перечисленные лекарственные препараты должны быть назначены врачом! Родителям необходимо помнить, что самолечение при гриппе недопустимо, особенно для детей и лиц пожилого возраста. Ведь предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными. При тяжелой форме гриппа возможно развитие пневмонии, отита, гайморита и пр. Только врач может правильно оценить

состояние больного. Такое осложнение, как острая пневмония, нередко развивается с первых же дней. А иногда и с первых часов заболевания гриппом.

Недопустимо, чтобы родители заболевших детей самостоятельно начинали прием различных антибиотиков, часто необоснованный, что не только не предупреждает развитие бактериальных осложнений у детей, а порой и способствует возникновению аллергических реакций, переходу заболевания в хроническую форму, к дисбактериозу.

И еще несколько советов от наших прабабушек, которые умели лечить инфлюэнцу (он же – грипп) задолго до нашего рождения.

Срочно покупайте в аптеке корни эхинацеи (вы же не позаботились заготовить это замечательное растение сами!), измельчите их сначала молотком, затем на кофемолке. Из расчета 1:10 залейте корни водкой, настаивайте неделю-две, процедите и давайте ребенку столько капель, сколько ему лет, 2-3 раза в день. Это в качестве профилактики.

А в качестве лечения – неизменный чай с малиной. Причем использовать можно не только ягоды, но и побеги. А ягоды и варенье из них – та самая ацетилсалициловая кислота, которую в таблетках ну никак нельзя давать ребенку. Побеги малины – это еще и противовирусное средство. Сильное противовирусное средство – листья облепихи. Заваривайте одну столовую ложку и давайте ребенку как чай несколько раз в день.

Большое количество витамина С содержат листики настурции. Заваривайте как чай (одна столовая ложка на 0,5 литра воды) – и пейте при гриппе и простуде.

Действенным средством остается и вареная картошка, но ее противовирусное действие увеличится, если вы разомнете пару горячих картофелин, положите сверху дольку измельченного чеснока и подышите их парами.

**Но самое лучшее, конечно, - не болеть. А посему избегайте водить ребенка в тесные помещения с большим количеством людей. Лучше – гулять в парке, саду, тихой улице. Будьте здоровы!**