

*Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Тополек»*

*Консультация для родителей*

*«Как защитить себя и свою семью от гриппа»*

*Составила: воспитатель Добрынина СА*

*2019*

## *Как защитить себя и свою семью от гриппа*



*Грипп в переводе с французского означает "схватывать". В начале века это опасное недомогание называли "испанской", а еще раньше - "русской болезнью". Каждую зиму мы со страхом ждем очередной эпидемии. Возможно, ли избежать этого опасного заболевания?*

### **Из истории**

То, что грипп - одна болезнь, хоть и приходит из разных мест планеты, ученым стало ясно из однотипности его проявлений. Первый возбудитель гриппа был открыт в 1933 году и впоследствии был назван вирусом А. В 1940 году ученые открыли еще один вирус гриппа - В. Позже выяснили, что грипп группы А является причиной больших эпидемий как среди людей, так и среди животных, а грипп В - менее обширных вспышек болезни у людей. В 1949 году был открыт третий вирус - С, вызывающий локальные проявления нетяжелого гриппа.

После всемирной эпидемии "азиатского гриппа А" в 1957 году были выявлены еще две разновидности, получившие метки А1 и А2.

Вирусологические методы исследования доказали, что и вирусы А, и вирусы В неоднородны, и ежегодно по всему миру проявляются разные их модификации. Это связано со способностью вирусов гриппа видоизменяться, так что иммунитет, полученный человеком после заражения, может оказаться бессильным против следующей его модификации.

Вирусы гриппа, как и многие другие, способны к мутациям, то есть к изменению в своем генетическом аппарате, поэтому они легко и быстро распространяются по свету.

Значительная роль принадлежит рекомбинации - обмену наследственным веществом между вирусами человека и животных. Гриппозный вирус поражает уток, морских птиц, даже китов, заражая и человека. При тесном контакте человека с животными могут возникнуть вирусные гибриды.

### *Эпидемии гриппа в прошлом и будущем.*

Перенесенный грипп оставляет очень стойкий иммунитет, так что повторного заболевания при заражении тем же самым вирусом даже через много лет не происходит. Однако, поскольку существует много разновидностей вируса гриппа, мы боеем им вновь и вновь. Постоянные видоизменения вирусов приводят к тому, что выработанные нашим организмом антитела не в состоянии полностью защитить нас от заболевания, хотя многие болеют настолько легко, что не прекращают обычных занятий, тем самым распространяя инфекцию.

*Для маленьких детей, еще не встречавшихся с гриппом и имеющих к нему никаких антител, любой гриппозный вирус - новый, так что они болеют особенно тяжело. Это же относится и к пожилым людям - с возрастом иммунитет к гриппу ослабевает.*

Увеличение числа лиц, особо восприимчивых к вирусам - прежде всего детей и стариков, провоцирует вспышки или эпидемии гриппа, которые возникают каждые 2 года (для вирусов А), и каждые 3-5 лет (для вирусов В), обычно в конце зимы - начале весны.

Пандемия - поголовное заболевание чуть ли не всего человечества - распространяется лишь тогда, когда появляется штамм вируса с резко отличными свойствами. Современные методы лечения позволяют избежать серьезных последствий массовых заболеваний гриппом. Но оснований ожидать прекращения гриппозных эпидемий в зимний период нет.

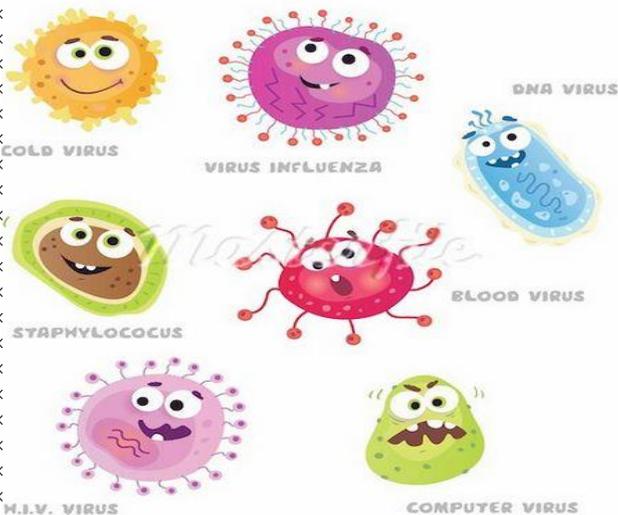
### *Опасная болезнь.*

*Грипп- острая респираторная инфекция, при которой вирус поражает клетки слизистой оболочки дыхательных путей - от носа до мельчайших бронхов. Воспалительный процесс сопровождается насморком (ринит), воспалением придаточных пазух носа (синусит), гортани (ларингит), нарушением дыхания (круп), кашлем (бронхит).*

Но эти проявления - полбеды.

Главная опасность заключается в том, что гриппозный вирус циркулирует в крови и отравляет организм, нарушая ряд жизненных функций. Это проявляется высокой температурой, головными и мышечными болями, рвотой, галлюцинациями. В наиболее тяжелых случаях грипп вызывает токсикоз с поражением мелких сосудов и множественными кровоизлияниями в разные органы, пневмонию, поражение сердечной мышцы.

Во время заболевания резко нарушаются механизмы защиты от микробов, постоянно находящихся в верхних дыхательных путях. Пораженные клетки трахеи и бронхов отмирают, открывая путь инфекции в более глубокие ткани и затрудняя очищение бронхов. Одновременно вирус подавляет функции иммунной системы. И хотя "период беззащитности" длится всего несколько часов, этого бывает



достаточно для того, чтобы находящиеся в дыхательных путях бактерии (пневмококк, гемофильная палочка, стафилококки) вызвали пневмонию или "пробудили к жизни" другие респираторные вирусы.

### ***Группа риска.***

Тяжесть гриппа зависит от наличия у заразившегося антител: чем их больше к данному варианту вируса, тем легче протекает болезнь. Как уже говорилось, в группе риска находятся дети и пожилые люди.

У ребенка, впервые заболевшего гриппом, вне зависимости от вида вируса, он протекает с высокой, быстро поднимающейся температурой, нередко с судорогами, у старших детей - с головной болью, головокружением, болями в костях и мышцах. Больной гриппом обычно находится в полузабытьи. Характерные симптомы - покраснение лица, красные сосудики на наружной оболочке глаз, сухое красное горло, сухой лающий кашель, при поражении гортани - сиплый голос, затруднение вдоха, носовые кровотечения. Многие жалуются на потерю вкуса.

***Тревожные сигналы (требуют срочного вызова врача или скорой помощи):***

- **потеря сознания;**
- **отказ от приема воды или другой жидкости;**
- **судороги;**
- **повторная рвота;**
- **быстрое появление на коже яркой сыпи.**

Такой тяжелый грипп опасен для каждого, но особую угрозу он представляет для лиц с хроническими заболеваниями сердца, легких, почек. Для этих больных опасна даже легкая форма гриппа - она может существенно ухудшить течение болезни. Особенно тяжело переносят заболевание дети с неврологической патологией - у них резко нарушается дыхание.

Очень опасно осложнение гриппа пневмонией. Родители обязательно должны знать признаки, позволяющие заподозрить ее у ребенка, заболевшего гриппом (или другой вирусной инфекцией):

- **температура выше 38,0 более 3-х дней;**
- **кряхтящее дыхание;**
- **частота дыхания более: дети 0-2 мес.:60, дети 2-12 мес.:50, дети 1-3 лет: 40;**
- **втяжение грудной клетки;**
- **цианоз (посинение губ, кожи);**
- **полный отказ от еды;**
- **беспокойство или сонливость.**

При наличии одного или нескольких вышеуказанных признаков диагноз "пневмония" весьма вероятен.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ГРИППА**

1. Соблюдайте личную гигиену: чаще мойте руки с мылом, пользуйтесь одноразовыми салфетками.
2. Промывайте носовые ходы раствором из 1 чайной ложки соды, 1 чайной ложки соли (желательно морской), 2-3 капли йода на 200 мл воды.
3. Пользуйтесь защитной маской на улице, в местах массового пребывания людей.
4. Обрабатывайте влажной салфеткой поверхность телефонов, пультов, очков и др.
5. Принимайте противовирусные препараты, рекомендуемые врачом, провизором; витаминные препараты, содержащие витамин "С".
6. Избегайте посещения массовых мероприятий с большим скоплением людей.
7. При появлении признаков заболевания - повышении температуры, чихании, кашле, насморке, боли в горле, головной боли - вызывайте врача на дом!

