**Тема № 6. Профилактика инфекционных заболеваний.**

**ОСТРЫЕ КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ У ДЕТЕЙ,**

**ИХ ПРОФИЛАКТИКА
Памятка для родителей.**

Острые кишечные инфекционные заболевания являются самыми массовыми заболеваниями детей дошкольного и школьного возраста, особенно в летний период.
Возбудителями кишечных инфекций могут быть: бактерии (сальмонеллез, дизентерия, холера), их токсины (ботулизм), а также вирусы.
Причиной острых кишечных инфекций являются несколько групп микроорганизмов: бактерии, вирусы и простейшие.
Источником инфекции является человек или животное.

**Ведущие пути передачи:**

* **контактно-бытовой**(через загрязненные предметы обихода, игрушки, соску, грязные руки)
* **пищевой** (при употреблении в пищу недостаточно обработанные, недоброкачественные продукты питания)
* **водный** (при питье некипяченой воды, купании в открытых водоемах)

В организм здорового человека возбудители кишечной инфекции попадают через рот: вместе с пищей, водой или через грязные руки. Например, дизентерия может начаться, если попить воду из-под крана, парное (некипяченое) молоко. Кишечную палочку можно съесть вместе с некачественным кефиром или йогуртом. Возбудители сальмонеллеза попадают к человеку через любые зараженные продукты: куриное мясо и яйца, вареную колбасу, плохо промытые или вымытые грязной водой овощи и зелень.

Изо рта микробы попадают в желудок, а затем в кишечник, где начинают усиленно размножаться. Причиной заболевания становятся яды, токсины, которые выделяют микроорганизмы, и повреждения пищеварительного тракта, которые они вызывают. Кишечные инфекции могут протекать как острый гастрит (с рвотой), энтерит (с поносом), гастроэнтерит (и с рвотой, и с поносом), энтероколит (с поражением всего кишечника). После попадания микробов в организм заболевание начинается через 6-48 часов.

**Предрасполагающими факторами для возникновения кишечных инфекций являются:**

* летнее время года — повышенная температура воздуха способствует размножению возбудителей в воде, почве, продуктах;
* иммунодефицитные состояния у детей;
* перинатальная патология центральной нервной системы.

Кишечными инфекциями чаще болеют летом. Это связано с тем, что в жару мы пьем больше жидкости, а, значит, желудочный сок, убивающий вредные микробы, разбавляется. Кроме того, летом мы чаще пьем некипяченую воду

(из родников и из-под крана).

**Входными воротами и органом-«мишенью» является желудочно-кишечный тракт.**

Основные группы симптомов заболевания следующие:

* лихорадка, слабость, снижение аппетита
* диарея, рвота, вздутие живота
* боли в животе

О тяжести заболевания говорят западение глаз, заострение черт лица, западение большого родничка, сухие губы, судороги.

Грозным симптомом, говорящим о крайней тяжести заболевания, является отсутствие мочи у ребенка более 6 часов.

**Обратите внимание!**

При диарее, сопровождающейся болями в животе, признаками интоксикации:

* Не применяйте болеутоляющие препараты — это может сильно затруднить диагностику. Болеутоляющие лекарства могут скрыть проявления хирургических болезней (аппендицита, острого холецистита и других);
* Нельзя применять грелку, т.к. это может усилить воспаление и спровоцировать резкое ухудшение состояния ребёнка;
* Не делайте клизму с горячей водой, особенно при повышении температуры.
* Не давайте ребенку при поносе вяжущих (закрепляющих) средств — имодиум, лопедиум и т.д.., в этом случае течение болезни может осложниться, т.к. вместо ускоренного выведения токсинов из организма, вы спровоцируете их накопление.
* При инфекционных заболеваниях, протекающих с повышением температуры, поносом, рвотой; подозрении на хирургическое заболевание ни в коем случае нельзя применять гомеопатические средства. Такие состояния требуют консультации врача и общепринятой терапии; промедление в назначении традиционных лекарств может привести к печальным последствиям.

**Итак, чтобы избежать острых кишечных инфекций у детей следует:**

* строго соблюдать правила личной гигиены, чаще и тщательно мыть руки с мылом, особенно - перед едой и после посещения туалета;
* использовать кипяченую, бутилированную или воду гарантированного качества;
* овощи, фрукты, ягоды тщательно мыть перед употреблением под проточной водопроводной водой, а для маленьких детей – кипяченой;
* использовать только чистую упаковку (полиэтилен, контейнеры для пищевых продуктов и т.п.);
* не приобретать продукты питания у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли;
* соблюдать правила гигиены при приготовлении горячих и холодных блюд, сроки годности и условия хранения пищевых продуктов, особенно скоропортящихся, сырые продукты и готовую пищу следует хранить раздельно;
* тщательно прожаривать или проваривать продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты;
* скоропортящиеся продукты и готовую пищу следует хранить только в холодильнике при температуре 2-6?С;
* не смешивать свежеприготовленную пищу с остатками от предыдущего дня, но если готовая пища остается на другой день, то перед употреблением ее необходимо подвергнуть термической обработке (прокипятить или прожарить).
* не скапливать мусор и пищевые отходы, не допускайте появления мух и тараканов;
* постоянно поддерживать чистоту в жилище и соблюдать правила личной гигиены, не давать маленьким детям некипяченое разливное молоко, сырые яйца, использовать для приготовления пищи только свежие продукты.

Итак, чтобы уберечься от острых кишечных инфекций, достаточно соблюдать следующие несложные правила: пить воду и молоко в кипяченом виде, мыть овощи и фрукты горячей водой, оберегать от мух пищевые продукты, соблюдать правила и сроки хранения пищевых продуктов, мыть руки перед едой и не грызть ногти.

Если, несмотря на все меры предосторожности, все же появляются первые признаки острых кишечных инфекций (тошнота, многократная рвота, понос, схваткообразные боли в животе, боли в области желудка), необходимо сразу обратиться за медицинской помощью. Только врач может правильно назначить лечение и определить необходимые меры профилактики болезни для лиц, контактирующих с больными. Самолечение опасно для самого больного, т.к. в результате несвоевременного, неправильного лечения развиваются хронические формы болезни.

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА.

Среди общегигиенических мероприятий против гриппа наиболее эффективными являются следующие:

* Одним из наиболее доступных средств для профилактики гриппа во время эпидемии является ватно-марлевая повязка (маска). Но это недостаточно надежный метод для собственной защиты, он пригоден при заболевании гриппом и предохранении окружающих от инфицирования.
* Инфекция может легко передаваться через грязные руки. Наблюдения показали, что руки не менее чем 300 раз в день контактируют с выделениями из носа и глаз, слюной. При рукопожатии, через ручки дверей, другие предметы вирусы переходят на руки здоровых, а оттуда к носу, глазам, рту. Поэтому во время эпидемии в отдельных ситуациях рекомендуется отказаться от рукопожатия. Необходимо часто мыть руки, особенно во время болезни или ухода за больным.
* Для профилактики гриппа нужно уменьшить количество контактов с источниками инфекции, что является особенно важным для детей. Не рекомендуется активно пользоваться общественным транспортом и ходить в гости. Дети и взрослые должны как можно больше времени находиться на свежем воздухе, потому что там заразиться гриппом практически невозможно.
* Закаливание — важный метод профилактики респираторных инфекций. Он позволяет нормализовать функцию дыхательных путей при охлаждении, что снижает дозу вируса, который попадает в организм при инфицировании. Поэтому путем закаливания можно полностью избежать простуды или значительно снизить чувствительность к ней.
* Дополнительно необходимо принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины. Аскорбиновая кислота (витамин С) играет важную роль в регуляции окислительно-восстановительных процессов, углеводного обмена, оседания крови, регенерации тканей. Способствует повышению резистентности организма, что, вероятно, связано с антиоксидантными свойствами аскорбиновой кислоты. Витамин С применяется внутрь по 0,5-1 г 1-2 раза в день. Известно, что наибольшее количество витамина С содержится в соке квашеной капусты, а также мандаринах (лимонах, апельсинах, грейпфрутах), киви. Является полезным салат из свежей капусты, который содержит большое количество витаминов и микроэлементов. С-витаминизацию необходимо проводить с декабря по апрель.
* Для профилактики во время эпидемий гриппа можно применять чеснок по 2-3 зубчика ежедневно. Достаточно пожевать несколько минут зубчик чеснока, чтобы полностью очистить ротовую полость от бактерий. Также положительное действие имеет лук.
* Ежедневное употребление свежих овощей и фруктов позволит повысить общий иммунитет к вирусным заболеваниям, что значительно уменьшит финансовые расходы на медикаменты.

Из дополнительных средств, на наш взгляд, можно выделить:

* Туалет носа: мойка дважды в день передних отделов носа с мылом. При этом механически удаляются инородные структуры, которые попали вместе с вдыхаемым воздухом.
* Полоскание горла растворами перманганата калия, фурациллина, соды, ромашки.
* Промывание полости носа настоем лука с медом (сахаром) с помощью пипетки. Рецепт настоя: 3 столовые ложки мелко нарезанного лука залить 50 мл теплой воды, прибавить 1/2 чайной ложки меда (сахара), настоять в течение 30 минут.
* Смазывание слизистой оболочки носа масляным настоем чеснока с луком. Рецепт настоя: масло в стеклянной посуде кипятить в воде 30-40 мин. 3-4 части чеснока и 1/4 лука мелко нарезают, заливают охлажденным маслом. Смесь настаивают в течение 2 час и процеживают.
* Ингаляции в течение 2-3 мин. В 300-грамовую кружку налить воду закипятить, прибавить 30-40 капель настойки эвкалипта, либо 2-3 ложки кожицы картофеля, либо 1/2 чайной ложки соды.
* Теплые ванны для ног с горчицей в течение 5-10 мин., после чего стопы растираются любой разогревающей мазью.
* Инсоляция (ультрафиолетовое облучение). Достаточно принимать 2 курса по 1 мес с ноября по апрель.

*Профилактика лекарственными препаратами.* Для профилактики в отношении гриппа сегодня существует широкий выбор препаратов. Но необходимо отметить, что эффективность профилактики подобными средствами недостаточна, к тому же большинство препаратов эффективны только в отношении вируса гриппа А (но не В).

Ради гарантированной профилактики гриппа на протяжении эпидемии противовирусные препараты должны применяться каждый день в течение как минимум 6 нед. с риском развития побочных эффектов и непереносимости.

Медикаментозная профилактика показана в таких случаях:

* как дополнение к поздней вакцинации лиц групп риска в первые 2 недели после вакцинации (в период образования антител);
* для детей, которые вакцинируются впервые. Применение препаратов в течение 6 недель после первой вакцинации (образование антител заканчивается ко 2-й неделе после второй вакцинации);
* для лиц с иммунодефицитом, у которых в результате вакцинации образуется недостаточный иммунный ответ, в т. ч. больным туберкулезом. В таких случаях пациентам показана вакцинация, плюс дополнительное применение таких препаратов, как ремантадин (амантадин);
* для лиц, которым вакцинация против гриппа противопоказана (наиболее часто она противопоказана лицам с аллергией на куриный белок). Однако необходимо иметь в виду, что такие противопоказания встречаются крайне редко (менее чем 1 на 10 000 лиц);
* для лиц пожилого возраста, для которых эффективность вакцинации снижается и достигает 50-70%;
* для невакцинированных лиц, которые находятся в контакте с заболевшим;
* когда имеется угроза пандемии;
* в случае, если вакцинированный штамм не совпал с эпидемическим;
* для тех, кто по любым причинам не был своевременно провакцинирован.

Профилактика пневмонии.

**Пневмонией**, или воспалением легких, дети болеют достаточно часто. Обычно она возникает как осложнение после перенесенного острого респираторного заболевания (ОРЗ), но иногда бывает, что врач изначально ставит этот диагноз.

То есть протекает она не как осложнение. Существует несколько форм пневмонии, вызываемых различными микроорганизмами. В частности, [вирусами](http://medicina.dlyakajdogo.ru/index.php/mnu-glavnoe/virusnye-zabolevaniya) или бактериями. Но чаще все-таки бывает бактериальная пневмония, которая возникает в домашних условиях (не в стационаре), и лечится тоже чаще на дому. Госпитализации требуют лишь маленькие дети и ребята с тяжелым течением заболевания. ( Профилактика пневмонии у детей ).

Раньше пневмонию лечили антибиотиками и вводили их внутримышечно, а теперь существуют хорошие оральные антибиотики – таблетированные и в сиропах. Они высокоэффективны, не наносят ребенку такую [психологическую](http://medicina.dlyakajdogo.ru/index.php/mnu-glavnoe/psihologia) травму, как уколы. К тому же их использование удобно для родителей. Антибиотики сейчас выпускаются широкого спектра действия и оказывают влияние на многие возбудители.

Обычно лечение пневмонии занимает около месяца и включает не только антибиотикотерапию, но и симптоматическую терапию (препараты от кашля) и физиотерапию. ( Профилактика пневмонии у детей ).

Пневмония достаточно тяжелое заболевание, поэтому в комплексное лечение входят еще и различные оздоравливающие мероприятия: [массаж](http://medicina.dlyakajdogo.ru/index.php/mnu-glavnoe/massaj), кислородные коктейли, [витаминотерапия](http://medicina.dlyakajdogo.ru/index.php/mnu-glavnoe/krasota-i-zdorove/1411-polza-ilivredvitaminov), фитотерапия, лечебная физкультура. А возможны и нестандартные процедуры: иглорефлексотерапия, БОС (биологическая обратная связь). Все это назначается последовательно, и ребенок 3-4 недели находится на домашнем режиме. В стационаре лечат 10-14 дней, а с тяжелой формой дольше. После курса антибиотикотерапии, при условии положительной динамики на контрольной рентгенограмме, ребенка выписывают домой на долечивание. ( Профилактика пневмонии у детей ).

#### Фитотерапия при воспалении легких

Во время болезни ребенку назначаются курсами по 7-10 дней травы отхаркивающего, противовоспалительного действия и витаминосодержащие. Часто используются уже готовые травосодержащие микстуры. Они более удобны для родителей, так как не надо каждый день заваривать, как сборы или отдельные травы. Для профилактики пневмонии можно применять травы противовоспалительного и иммуностимулирующего действия. Например, элеутерококк, китайский лимонник и с 12 лет – женьшень. Из гомеопатических – Анаферон, Афлубин, Сандру, АГРИ. Различные комплексные минералосодержащие витамины. Принимать их нужно курсами раз в квартал по месяцу. ( Профилактика пневмонии у детей ).

#### Общие меры профилактики:

* Гуляйте в любую погоду: и в дождь, и в снег, и в мороз, и в ветер. Главное - одеться по погоде.
* Детей постарше отдавайте в [спортивные](http://medicina.dlyakajdogo.ru/index.php/mnu-glavnoe/sport-i-fitnes) секции, занятия в которых проходят на открытом воздухе. ( Профилактика пневмонии у детей ).
* Чаще проветривайте квартиру.
* Если кто-то болеет дома – по возможности поместите его в отдельную комнату. Если посещаете детский коллектив – это разобщение с больными детьми.
* Летом отдыхайте с детьми в средней полосе или на юге. ( Профилактика пневмонии у детей ).

#### Признаки пневмонии

Острая пневмония чаще начинается внезапно. Повышается температура до 38-40 градусов, появляется озноб. Кашель вначале сухой, а затем (через 2-3 дня) влажный, может быть выделение белой или желтоватой мокроты. Пульс учащается, появляется одышка, могут возникать боли в боку, усиливающиеся при кашле и глубоком вдохе. У детей раннего возраста первым признаком пневмонии является ухудшение общего состояния. Ребенок становится вялым, беспокойным, нарушается сон, ухудшается аппетит. Возможны приступы рвоты, бледность, появляетя синева вокруг рта и носа, кашель и насморк. При этом температура может быть невысокой: 37,1 - 37,5, а иногда даже нормальной. ( Профилактика пневмонии у детей ).

При обнаружении вышеперечисленных признаков незамедлительно вызывайте врача, и ни в коем случае не занимайтесь самолечением. Доктор по клинической картине может предположить, что за микроорганизм вызвал болезнь. Определит, какая группа антибиотиков поможет. Учтет и индивидуальную чувствительность, и ранее произошедшие [аллергические](http://medicina.dlyakajdogo.ru/index.php/mnu-glavnoe/virusnye-zabolevaniya/1095-zhizn-bz-blzny-izbvlni-t-llgii) реакции. Если на пенициллин, то и цефалоспорины нельзя назначать. Плюс сочетание с другими лекарственными препаратами. Ведь одни могут усилить действие антибиотиков, а другие уменьшить.