

Консультация для родителей.

Как уберечь ребенка от острых респираторных заболеваний.

Среди всех острых заболеваний у детей наиболее распространены острые респираторные заболевания (ОРЗ). Установлено, что острые заболевания органов дыхания вызываются в основном вирусами. Однако роль простудного фактора и бактерий в возникновении ряда острых заболеваний верхних дыхательных путей нельзя полностью отрицать. Даже умеренное охлаждение незакаленного детского организма снижает устойчивость к вирусам и бактериям. Учеными открыто уже более 120 вирусов, вызывающих острые респираторные заболевания различных отделов дыхательного тракта. Эти вирусы называются респираторными (от слова «дышу»), а заболевания, которые они вызывают, - острыми респираторными инфекциями.

Прежде чем говорить о профилактике этих заболеваний у детей, рассмотрим особенности вируса как микроорганизма, вызывающего ОРЗ у детей, пути заражения и передачи инфекции, причины большой распространенности ОРЗ и основные его симптомы.

Большому распространению респираторных заболеваний способствует воздушно-капельный путь передачи инфекции. Источником инфекции является больной ребенок или взрослый человек, которые при разговоре, кашле, чихании выделяют большое количество вирусных частиц. Однако во внешней среде респираторные вирусы мало устойчивы. Например, вирус гриппа сохраняется в воздухе до 24 часов, а при нагревании до 60С вирус погибает в течение нескольких минут. Самая большая опасность передачи инфекции отмечается в первые 3-8 дней болезни, но при некоторых инфекциях, например аденовирусной, сохраняется до 25 дней.

Следует иметь в виду, что особенности строения и несовершенство функций органов дыхания у детей – одно из условий возникновения у них ОРЗ. У ребенка по сравнению со взрослым маленькие размеры органов дыхания, узкие носовые ходы, узкая гортань, очень нежная слизистая оболочка носовых ходов и гортани, в которой много кровеносных сосудов. Вот почему даже при небольшом воспалении гортани или насморке резко набухают слизистые, ребенок начинает дышать ртом и поэтому заболевает. Кроме того, у детей, особенно первых 3 лет жизни, сопротивляемость организма к инфекциям по сравнению со взрослыми людьми значительно снижена.

Важно помнить, что любая респираторная вирусная инфекция значительно ослабляет защитные силы организма. Это в свою очередь способствует присоединению осложнений, чаще гнойного характера, которые вызываются различными бактериями (стафилококками, стрептококками, пневмококками и многими другими). Вот почему острые респираторные вирусные инфекции у детей раннего и дошкольного возраста нередко сопровождаются воспалением легких (пневмонией), воспалением среднего уха (отитом), воспалением придаточных пазух носа (гайморитом или фронтитом). Кроме того, под влиянием респираторных инфекций оживляются дремлющие хронические очаги: появляются обострения хронического тонзиллита, хронического бронхита, хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта, почек и др.

Установлено, что причиной частых респираторных заболеваний у детей является также загрязнение окружающей среды выбросами промышленных предприятий, выхлопными газами транспортных средств, употребление в пищу большого количества консервированных продуктов и других пищевых аллергенов, курение родителей и других взрослых, окружающих ребенка.

Очень серьезной причиной частых острых заболеваний у детей является наличие в семьях хронических очагов инфекций. Родители, не желая этого, сами являются постоянным источником заражения детей, если они имеют кариозные зубы, страдают хроническим тонзиллитом, хроническим насморком и другими болезнями. Острые респираторные инфекции часты у детей с хроническими заболеваниями (тонзиллит, аденоидит, гайморит, бронхит, отит, рахит 2 степени, гипотрофия 2 степени, экзема или нейродермит, ожирение 2 и 3 степени, сахарный диабет и др.).

Оздоровление часто болеющих детей, имеющих какое-либо хроническое заболевание, начинают с лечения основной болезни. Например, консервативного или оперативного лечения хронического тонзиллита, оперативного лечения аденоидита, санации кариозных зубов.