**Грипп у детей**

    **Грипп** - это заболевание вирусной природы, которому дети подвержены в той же степени, что и взрослые. Инфекция быстро распространяется в холодное время года и принимает характер эпидемии. При небрежном лечении грипп может вызвать у ребенка необратимые осложнения.

**Причины гриппа у детей**

   Как известно, возбудителями гриппа являются специфические вирусы, которые передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем, т. е. при чиханье и кашле или через предметы общего пользования.

**Симптомы гриппа у детей**

   Ребенок, заболевший гриппом, становится вялым, отказывается от еды, его постоянно клонит в сон. Затем довольно быстро нарастают другие симптомы — головная боль, озноб, боль в мышцах и суставах. Температура тела у ребенка повышается до 38,5 °С (в тяжелых случаях до 40,5 °С) и, как правило, держится несколько дней. К этим признакам присоединяются насморк, сухой, «лающий» кашель, боль в горле. Ребенку больно двигать глазами. При осложненной форме гриппа у маленьких детей могут развиться симптомы, свидетельствующие о поражении нервной системы, — головокружение, галлюцинации, судороги, рвота, бред. У многих детей возникают желудочно-кишечные расстройства.

   Если грипп протекает в легкой форме, основные симптомы проходят за 3—4 дня; в более серьезных случаях болезнь длится 10—14 дней. При неправильном лечении грипп может привести к заболеваниям верхних дыхательных путей, воспалению уха. Кроме того, он нередко вызывает у детей аллергические реакции. Эти осложнения могут отрицательно повлиять на психомоторное и физическое развитие ребенка, его иммунитет. Снижение иммунитета способствует активизации бактерий, которые ранее находились в организме ребенка в «спящем» состоянии. Это чревато разви­тием более грозных осложнений, таких как менин­гит, пневмония, нефрит (воспаление почек) и др. Поэтому к лечению гриппа у ребенка нужно отнестись очень серьезно. При появлении первых признаков болезни срочно вызывайте врача — только средствами народной медицины в этом случае не обойтись.

**Лечение гриппа у детей**

   Лечение гриппа, как правило, проводится в домашних условиях. Ребенку необходим постельный режим, а также прием витаминов, в особенности А, С и Е. Старайтесь постоянно проветривать комнату, в которой находится больной ребенок. Полы и предметы обихода мойте с дезинфицирующими средствами. Чтобы не заразиться гриппом, при уходе за ребенком надевайте на лицо стерильную марлевую повязку, закрываю­щую рот и нос. Строго соблюдайте все рекомендации врача, в том числе касающиеся приема антибиотиков, которые назначаются с целью предотвращения осложнений. Давайте ребенку обильное питье — горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочную минеральную воду. При подъеме температуры тела выше 38 °С ребенку можно дать парацетамол в возрастной дозировке. Однако для снижения жара можно использовать и народные средства — настой цветков липы или отвар сушеной малины (либо горячий напиток со свежими ягодами). Давайте ребенку вдыхать пары свежего измельченного чеснока или лука: в этих овощах содержатся специфические вещества — фитонциды, обладающие противомикробной и противовирусной активностью.

   Детям старше 2 лет в первые дни болезни можно  делать паровые ингаляции с настоями ромашки, мяты, календулы, шалфея и другими. Дополнительно врач может прописать мукалтин и микстуру на основе корня солодки для разжижения и выведения мокроты при кашле, а также средства от насморка и аллергических проявлений. Для профилактики гриппа врачи рекомендуют делать детям прививки (ребенку можно вводить вакцину с шестимесячного возраста). При всех заболеваниях аналогичного происхождения — острой респираторной вирусной инфекции (ОРВИ), аденовирусной инфекции, парагриппе — необходим такой же уход за ребенком, как при гриппе.

**Действия после выздоровления.**

Очень важно помнить: улучшение состояния и нормализация температуры вовсе не свидетельствуют о том, что восстановился иммунитет. Но ведь сплошь и рядом ребенок идет в детский коллектив буквально на следующий день после улучшения состояния. А еще раньше, до детского коллектива, он отправляется в поликлинику, где его смотрит врач, который говорит, что ребенок здоров.

В очереди к врачу и на следующий день в школе или в детском саду ребенок обязательно встретится с новым вирусом. Ребенок с еще не окрепшим после болезни иммунитетом! Новая болезнь начнется в ослабленном организме. Она будет тяжелее предыдущей, с большей вероятностью осложнений, потребует применения лекарств.

Но и эта болезнь закончится. И вы пойдете в поликлинику, а затем в детский сад... А потом будете рассказывать про часто болеющего ребенка, который «таким уродился»!

Стало лучше - это значит надо начинать нормально жить. Нормальная жизнь - это не поход в цирк, не школа и уж тем более не детская поликлиника. Нормальная жизнь - это прыганье-скакание на свежем воздухе, «нагуливание» аппетита, здоровый сон, восстановление слизистых оболочек.

При активном образе жизни и максимально возможном ограничении контактов с людьми полное восстановление требует, как правило, не более недели. Теперь можно и в цирк!

И в заключение отметим очевидное: алгоритм «действий после выздоровления» распространяется на всех детей, а не только на часто болеющих. Это фактически одно из важнейших правил, которое помогает нормальному ребенку не стать часто болеющим.

Ну а коль скоро мы заговорили про «всех детей», заметим, что отправляясь после болезни в детский коллектив, надо думать не только о себе, но и о других детях. В конце концов, ОРВИ может протекать в легкой форме, когда температура тела остается нормальной. Побежали сопли, вы пару дней посидели дома, а потом отправились в детский сад, оставаясь при этом заразными!

Антитела к вирусу вырабатываются не ранее пятого дня болезни. Поэтому возобновлять посещение детского коллектива можно не ранее шестого дня от начала ОРВИ вне зависимости от ее тяжести, но в любом случае с момента нормализации температуры тела должно пройти не менее трех суток.