Профилактика респираторных заболеваний
у детей дошкольного возраста

Особой проблемой в профилактике инфекций у детей является предупреждение острых заболеваний органов дыхания в связи с их широкой распространенностью и наносимым экономическим ущербом как отдельным лицам, так и обществу в целом. Острые респираторные заболевания (ОРЗ) являются наиболее частой группой заболеваний в детском возрасте. Ежегодно каждый ребенок дошкольного возраста переносит от 4 до 8 эпизодов, а школьники – 2-4 случая. Особую актуальность ОРЗ имеют для детей до трехлетнего возраста, т.к. у этой категории в силу недостаточности иммунитета наиболее высок не только уровень заболеваемости ОРЗ, но и риск развития серьезных осложнений (синуситов, бронхитов, пневмоний).

Основными возбудителями ОРЗ являются различные вирусы (гриппа и парагриппа, риновирусы, аденовирусы, респираторно-синцитиальный вирус, энтеровирусы), проникающие в организм преимущественно воздушно-капельным путем. Второй по значимости является бактериальная природа ОРИ, среди которых наиболее часто регистрируются стрептококки, гемофильная палочка, менингококки, стафилококки, энтерококки и т.д. постоянно вегетирующие в «верхних отделах дыхательных путей».

Запускающим симптом чаще являются вирусы, которые, размножаясь в эпителиальных клетках респираторного тракта, вызывают серьезные патоморфологические нарушения в верхних дыхательных путях, что создает «благоприятные» условия для проникновения бактериальной флоры вглубь дыхательных путей с последующим развитием в них воспалительного процесса.

Распространению инфекции у детей способствуют особенности строения и функции органов дыхания. У детей по сравнению с взрослыми размеры органов дыхания относительно малы, носовые ходы и гортань узкие, слизистая оболочка носа и гортани нежная, в ней много кровеносных сосудов. Поэтому, даже при небольшом воспалении слизистые оболочки резко набухают, малыш начинает дышать через рот. При более выраженном воспалении наблюдается сужение просвета гортани (стеноз), что может сопровождаться явлениями удушья.

Существенной особенностью органов дыхания ребенка раннего возраста является то, что они находятся в состоянии роста и развития, а любая болезнь тяжело поражает растущие ткани и органы. Кроме того, у детей значительно ниже сопротивляемость организма инфекциям.

Следует отметить так же роль «простудного» фактора в возникновении ОРЗ.

У незакаленных детей даже умеренное охлаждение снижает устойчивость организма к вирусам и бактериям.

Клинические симптомы разных форм ОРЗ имеют общие черты: у ребенка отмечаются выраженное поражение дыхательной системы (насморк, кашель, покраснение зева, охриплость голоса) и явления общей интоксикации на фоне повышенной температуры тела (головная боль, недомогание, рвота, снижение аппетита).

Помните, любая респираторная вирусная инфекция значительно ослабляет защитные силы детского организма. Это в свою очередь способствует

возникновению осложнений, чаще гнойного характера, которые вызываются различными бактериями (воспалением легких, воспаление среднего уха, придаточных пазух носа и т.д.).

Под влиянием респираторной инфекции оживают «дремлющие» очаги хронических болезней. Появляются обострения хронического тонзиллита, хронического бронхита, хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта, почек и др. Вот почему так велика важность профилактики острых респираторных заболеваний у детей.

Медики различают профилактику неспецифическую, нацеленную на укрепление защитных сил организма ребенка, и специфическую, направленную на предупреждение распространения вирусных и бактериальных заболеваний органов дыхания.

Укрепить защитные силы организма ребенка в первую очередь могут правильный уход за малышом, начиная с периода новорожденности, рациональное вскармливание и питание, физическое воспитание, особенно закаливание. Ведь в основе так называемых простудных заболеваний лежит реакция организма на охлаждение.

При охлаждении различных участков кожи изменяется их кровь и лимфообращение, усиливается образование слизи в верхних дыхательных путях. Застой крови и лимфы, повышенная секреция слизи способствует активации микробов, которые постоянно находятся в организме и до поры до времени не проявляют своих «злостных» намерений. Закаленный ребенок легко справляется с этими изменениями, незакаленный – заболевает.

Если не выработать у ребенка устойчивости к холоду, то он будет постоянно простужаться. Закаливание необходимо начинать с первых дней жизни ребенка: воздушные ванны, прогулки на свежем воздухе, исключение чрезмерного укутывания.

В летнее время детей нужно приучать ходить босиком по хорошо расчищенному грунту (гравий, песок), траве. В прохладную погоду и осенне-зимнее время – продолжать хождение босиком в помещении.

Очень полезны водные закаливающие процедуры: полоскание гортани, местные и общие влажные обтирания, обливания стоп, купания в бассейнах и чистых водоемах, контрастные души. Особое внимание следует уделять состоянию миндалин и носоглотки: детям с измененными миндалинами следует полоскать горло утром и на ночь (на стакан воды t^o 27-28^{o}С 1,0 г соли и 0,5г соды). Температуру раствора нужно снижать через 2-3 дня на 1^{o}С.

Не меньшее значение имеют систематические физические упражнения, которые проводят с детьми всех возрастов, начиная с грудного.

Регулярные физкультурные занятия, спорт укрепляют общую и дыхательную мускулатуру, увеличивают полезный дыхательный объем легких, способствуют развитию нормального носового дыхания, повышая тем самым сопротивляемость детского организма к острым респираторным заболеваниям.

Особого внимания заслуживает правильная организация питания детей, которое должно быть полноценным, рациональным, сбалансированным по белкам,

жирам, углеводам, с достаточным содержанием микроэлементов, минеральных солей, витаминов.

В рационе в обязательном порядке необходимо присутствие свежих овощей, фруктов, зелени.

Профилактика респираторной заболеваемости предусматривает также проведение комплекса санитарно-гигиенических мероприятий.

Не допускайте общения здорового ребенка с больными, заболевшего ОРЗ следует как можно скорее изолировать, лучше в отдельную комнату.

Исключите возможность рассеивания инфекции. Для этого при чихании или кашле больной должен закрывать нос и рот платком. Ему нужны отдельные посуда, полотенце, платки. Ухаживающие за больным должны носить марлевые маски.

Многие респираторные вирусы малоустойчивы во внешней среде; проветривание, лучи солнца, чистота – злейшие их враги.

Поэтому в период вспышки острых респираторных заболеваний старайтесь как можно лучше и чаще проветривать помещение: в холодное время года 3-4 раза в день (по 15-20 минут), летом окна держать открытыми весь день.

Влажную уборку делайте при открытых окнах, так как во время уборки вместе с частицами пыли в воздух поднимаются вирусы и микробы.

В период повышенной заболеваемости респираторными инфекциями не ходите с детьми в гости, кино, театры, магазины.

Специфическая профилактика острых респираторных вирусных инфекций осуществляется ежегодной вакцинацией против гриппа. Иммунизация предотвращает заболевание гриппом у 80-95% привитых.

Необходима своевременная санация хронических очагов инфекции в носоглотке, особенно у часто болеющих детей.

В заключении хочется напомнить всем родителям, что любую болезнь легче предупредить, чем лечить. Жизнь неизбежно столкнет ребенка с какими-то испытаниями. Что бы это ни было – резкая смена температуры или инфекция, физическая перегрузка или стрессовая ситуация, прежний организм ответит целесообразными реакциями, отстоит себя, а слабый потерпит поражение.

Поэтому необходимо сделать все возможное, чтобы наши дети росли здоровыми, крепкими и выносливыми, способными противостоять различным вредным влияниям, в т.ч. болезням.

Материал подготовила Салдина Н.Б.