

Министерство здравоохранения и социального развития Оренбургской области  
Государственное учреждение здравоохранения  
«Оренбургский областной центр медицинской профилактики»  
«Оренбургский областной Центр по профилактике и борьбе со СПИД  
и инфекционными заболеваниями»

## ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ У ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ

Для профилактики ОРВИ у часто болеющих детей (перенесших ОРВИ 4 раза и более в течение последнего календарного года) необходимо выполнять ряд рекомендаций:

1. Необходимо правильное полное лечение и обязательное долечивание очередного ОРВИ под контролем педиатра.
2. Дважды в год проводить профилактическое лечение с обязательной консультацией отоларинголога, стоматолога, сдачей анализов крови и мочи.
3. Соблюдать режим рационального питания. Особо важное значение имеет своевременный ввод в пищу детей свежих овощей, фруктов, натуральных соков. Не следует перекармливать детей углеводистой пищей (мучай и сладкой) – это ведет к избыточной массе тела. Такие дети чаще болеют респираторными вирусными инфекциями. Эти инфекции протекают у них тяжело, чаще осложняются бронхитом, воспалением легких.

Дети с пищевой аллергией особенно восприимчивы к респираторным вирусным инфекциям, часто являются носителями вирусов, страдают насморком и кашлем. Поэтому им следует исключить пищевые аллергены: шоколад, какао, кофе, яйца, икру, мед, цитрусовые, продукты с пищевыми красителями и добавками.

Если у ребенка нет аллергии, приготовьте ему «Коктейль здоровья»: 1 ст. л. плодов шиповника всыпать в 2 стакана горячей воды, настоять в течение 2-3-х часов, добавить 2 ст. л. мёда, растворенного в 4-х ст. л. апельсинового сока. Пить по половине стакана в день детям с 4 лет.

Комплексные поливитаминные препараты с оптимальным содержанием витаминов А, Е, С и группы В дают длительный профилактический эффект, но при условии, что продолжительность курса будет от 1 до 6 мес. (только по согласованию с педиатром). Дети, которым не хватает витаминов, более подвержены простуде.

4. Здоровый образ жизни, занятия физкультурой, активный отдых на свежем воздухе не менее 3-3,5 часа в день, дневной сон продолжительностью не менее часа (для дошкольников и

учащихся 1-3 классов), закаливающие процедуры и массаж занимают ведущее место в профилактике респираторных вирусных инфекций. Они оказывают благотворное воздействие на растущий организм, правильное формирование и развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, костно-мышечной систем и осанки.

**5. Не забывайте о правилах личной гигиены:** перед приемом пищи, посещения туалета, общения с животными мыть руки с мылом, систематически мыть игрушки горячей водой с мылом, 2% раствором пищевой соды (1/4 ч. л. на стакан воды). Не стоит забывать о ежедневном туалете носоглотки для механического удаления и уничтожения микробов - это промывание носа, полоскание рта и последующая чистка зубов, полоскание горла настоями чабреца, шалфея, ромашки, эвкалипта, календулы закапывание в нос растительного масла. Этот комплекс процедур рекомендуют проводить в течение 2 месяцев в осенне-зимний период.

В период повышенной заболеваемости врач может назначить противовирусные препараты и производные интерферона: детям с 7 лет - ремантадин по 0,05 гр. 2 раза в сутки, для более младшего возраста - альгирен. Также применяются такие препараты как арбидол, иммунал, дигазол, анаферон, пиносол, 0,25% оксалиновую мазь (смазывать слизистую носа 2-3 раза в день). Для повышения сопротивляемости к неблагоприятным условиям внешней среды, в том числе к действию вирусов, применяют экстракты элеутерококка, женьшеня, китайского лимонника (по 1-2 капле на год жизни ребенка), из листьев алоэ, сок из стебля каланхоэ, пантокрин, апилак, и др. Курс приема - 3-4 недели (только по согласованию с врачом!).

Особое внимание заслуживают профилактические прививки, которые защищают ребенка в период эпидемии гриппа. Детям, ранее не болевшим гриппом и не привитым против него, рекомендуется вводить две дозы вакцины с интервалом в 4 недели. Желательно, чтобы вторая доза была введена до начала декабря. Двукратное введение вакцины обеспечивает адекватный иммунный ответ у детей. Если ребенок болел в прошлом гриппом или уже получал прививку, то вне зависимости от возраста ему проводят одну прививку.

Помните, что наши рекомендации помогут сохранить здоровье Ваших детей.

Областной центр медицинской профилактики  
г. Оренбург, ул. Туркестанская, 5, тел. 72-34-81, 72-96-24  
Оренбургский областной Центр по профилактике и борьбе  
со СПИД и инфекционными заболеваниями,  
г. Оренбург, ул. Невельская, 25/1, тел. 77-29-18