



Профилактика ОРВИ

Как помочь при насморке?

Никонова Виктория

врач-педиатр, к.м.н., старш.науч.сотр
заместитель главного врача ГБУЗ МО «МОКДЦД»



Осень - пора адаптации детей к детскому саду и школе
период острых респираторных вирусных инфекций,
кишечных и детских инфекций, аллергических реакций

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ИММУНИТЕТА

- Поддержка естественных барьеров организма (кожа, слизистые об-ки носа и полости рта, ЖКТ)
- Поддержание нормального веса у ребенка
- Потребление достаточного количества жидкости
- Активная физическая нагрузка
- Прогулки на свежем воздухе
- Режим питания, сна и отдыха
- Море, солнце



Закаливание ребенка

- Закаливание воздухом
- Закаливание водой
 - обтирание
 - обливание
 - ванны, бассейн
- Закаливание контрастным душем
- Закаливание солнцем
- Баня



Правила посещения медицинских учреждений

1 - Не есть в поликлинике



2 - Одноразовая маска



3 - Личная гигиена



4 - Минимум игрушек
только с возможностью
санитарной обработки



5 - Одноразовая пеленка для осмотра

6 - Промывать нос, полоскать зев после
посещения поликлиники



Профилактика ОРВИ

Правильное питание

Обильное питье

Увлажненные слизистые -
естественная защита



Витамины только по назначению врача!

Лучшие биодобавки и витамины -
это сбалансированное питание

Риск витамин - дефицитных состояний у детей



1 - период интенсивного роста

2 - дети, занимающиеся спортом

3 – дети, с сопутствующей патологией (**Fe-дефиц. анемия**, патология сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, почек, сахарный диабет, **аллергические заболевания** и др.)

4 - дети, длительно принимающие некоторые лекарственные препараты

5 – дети, проживающие в экологически неблагоприятной обстановке

6 – адаптация к детскому саду и школе

Профилактика для детей от 6 мес до 5 лет

В зимний период витамины А, С, Д

Кому нужны витаминные добавки?

- беременные и кормящие женщины
- женщины, пытающиеся забеременеть и женщины в первые 12 недель беременности
Фолиевая кислота (снижает риск пороков развития нервной трубки)
- люди в возрасте 65 лет и старше
витамин D
- темнокожие люди и люди, проживающие в климате с минимальным количеством солнца- витамин D
- все дети в возрасте от 6 месяцев до 5 лет
витамины А, С и D
- По назначению врача (заболевания)



http://www.nhs.uk/news/2011/05may/documents/BtH_supplements.pdf

Что делать, если ребенок в группе риска?



Консультация лечащего доктора по витаминотерапии

Сбалансированное питание

Сбалансированное питание

Белок

рыба, говядина, куриный бульон

Овощи

брокколи, картофель, тыква, морковь, авокадо, лук, чеснок, имбирь

Фрукты

цитрусовые, папайя, ананас, яблоки, груши

Кисломолочные

однодневный кефир, йогурт

Крупы

в виде каш, запеканки, смузи

Травяные чаи

с чабрецом, крапивой, душицей, ромашкой, иван-чаем

Ягоды

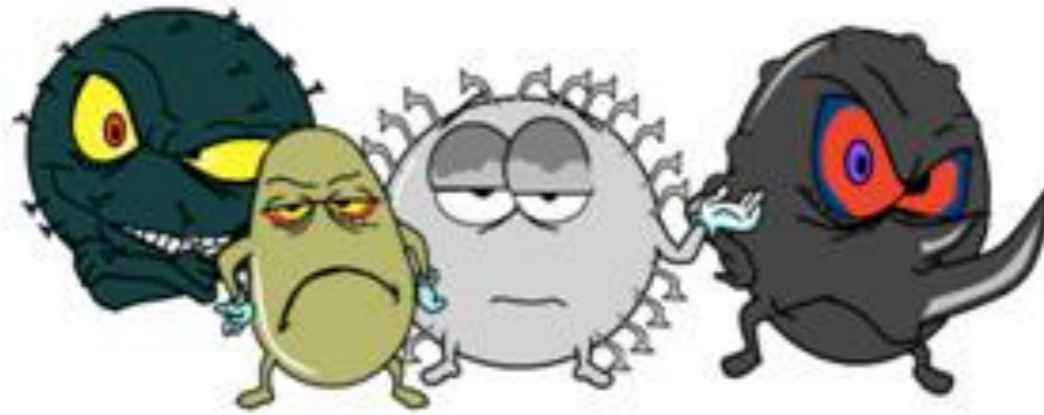
малина, калина, облепиха, клюква, брусника, черника

Сладкое

мармелад, пастила, зефир, смузи, коктейли



ОРВИ



При первичном осмотре врач не может точно определить, каким вирусом вызвана инфекция у пациента, он может лишь предположить

Этиология ОРВИ в РФ*

Грипп типов А и В	10-20%
Грипп типа С	1-2%
Парагрипп	8-10%
Респираторно-синцитиальные инфекции	8-10%
Аденовирусные инфекции	8-10%
Коронавирусные инфекции	4-8%
Риновирусные инфекции	7-17%
Энтеровирусные инфекции	5-10%
Реовирусные инфекции	1-2%
Микоплазменные инфекции	10-15%

Этиология ОРВИ в мире*

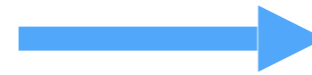
Этиология не установлена	20-30%
Риновирусы	30-50%
Коронавирусы	10-15%
Вирусы гриппа	5-15%
Респираторно-синцитиальные вирусы	5%
Парагрипп	5%
Аденовирусы	5%
Энтеровирусы	5%
Метапневмовирусы	<1%

* И.Б. АНГОТОВА «ОРВИ», Медицинский совет, 4, 2013

2



Вирус размножается



3

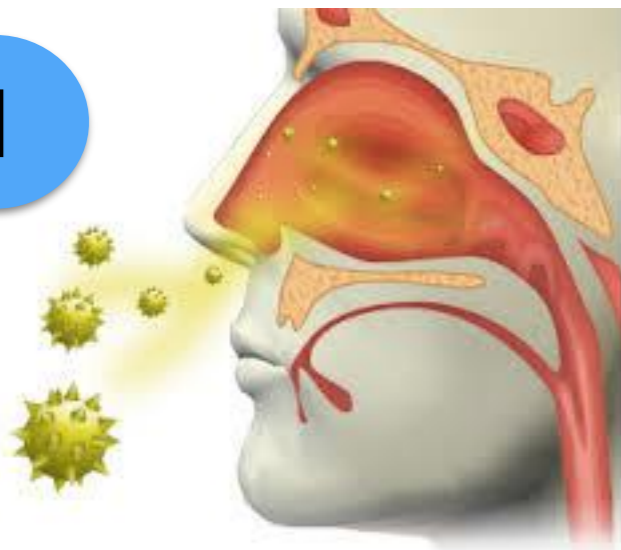
Гибель клетки



4

- Насморк
- Чихание
- Боль в горле

1



Вирус внедряется в эпителий носа



Основным симптомом ОРВИ является ринит

Выделения из носа, как правило, слизистого характера

Возможно появление болей и першения в горле

общее состояние: лихорадка, слабость, головные и мышечные боли

Помощь при насморке у ребенка

Очищать полость носа

- назальные аспираторы электрические и механические
- назальные души
- увлажненная салфетка (для более старших детей)



Сосудосуживающие капли

- при выраженной заложенности носа, мешающим сну и сосанию у маленьких
- Називин, Отривин, Ксимелин, Виброцил, Назол, Снуп, Тизин и мн др

Антигистаминные препараты

- детям с аллергическими заболеваниями
- детям с увеличенными аденоидами
- при выраженной заложенности носа и отеке слизистой оболочки носа
- Називин, Отривин, Ксимелин, Виброцил, Назол, Снуп, Тизин и мн др

Во время болезни предлагайте ребенку

- СМУЗИ

КРЕМ-СУП

МОЛОЧНУЮ КАШУ

МОЛОЧНУЮ ВЕРМИШЕЛЬ

ЙОГУРТ, МОЛОЧ.КОКТЕЙЛЬ

ЛЕЧЕБНЫЕ КОКТЕЙЛИ



Как восстановить ребенка после длительной лихорадки или диареи



- Абрикос
- Авокадо
- Банан
- Брюссельская капуста
- Дыня
- Морковь
- Киви
- Цитрусовые
- Картофель
- Сухофрукты
- Белая фасоль
- Тунец
- Молоко
- Домашний сыр
- Йогурт