

# ОРВИ в вопросах и ответах



**Статистика неумолимо свидетельствует, что дети до 1 года составляют две трети всех госпитализируемых с гриппом детей.**

На вопросы родителей отвечает руководитель диагностического отделения НИИ педиатрии ГУ НЦЗД РАМН, доктор медицинских наук, профессор, академик, эксперт ВОЗ

**Владимир ТАТОЧЕНКО**

## ПОЧЕМУ ДЕТИ В ДЕТСКОМ САДУ ТАК ЧАСТО БОЛЕЮТ?

По статистике, в первый год довольно сильно болеют половина малышей. Во второй год – всего 20%. В третий – 10%. Тяжелых простуд в первый год наблюдается шесть, во второй – от силы две. Это говорит о том, что происходит становление иммунитета. Если ребенок пошел в сад, он, естественно, поначалу будет болеть респираторными инфекциями чаще «домашнего» ребенка. Любая «простуда» вызывается вирусами, их разновидностей – более 200, и пока малыш не познакомится если не со всеми, то хотя бы 50-ю разными вирусами, будут и сопли, и кашель, и температура. Большинство вирусов вызывают легкие недомогания: покуксился ребенок пару дней, и снова здоров. И только 2-3 раза за сезон малыш болеет довольно сильно. А если ребенок – аллергик, то болеть он будет не чаще, но проявляться у него это будет интенсивнее: и кашель сильнее, и насморк. За год-два ребенок выработает иммунитет практически ко всем вирусам, носящимся в воздухе вокруг него. Зато в школе постоянные пропуски по болезни ему не грозят. Вообще, взаимосвязь детского сада и заболеваний ОРВИ сильно преувеличена родителями: детсадовские дети болеют всего на 13 % чаще тех, кто сидит дома с бабушками и мамами. Зато в школе «часто болеющие» воспитанники детских садов и «здоровые» домашние детки меняются местами: «домашние» детки просто не вылезают из соплей, а детсадовские и болеют реже, и учатся, соответственно, лучше.

## НУЖНО ЛИ СБИВАТЬ ТЕМПЕРАТУРУ?

Конечно, если температура у ребенка под 40°C, ее надо снижать. Но снижать умеренно, а не до «нормальных» 36,6°C, как обычно делают родители. Температура при заболевании полезна, если она ниже 38°C, иммунитет не вырабатывается, организм сам не борется с заразой. Так что если на градуснике 39°C, дайте малышу чай с малиной, не нужно пичкать его жаропонижающими средствами! Да, сказать, что температура – это приятно, нельзя. Да, ребенок капризничает, его ломает – но именно «жар» стимулирует собственные иммунные процессы. Напротив, некоторые вирусные инфекции, протекающие с низкой температурой, очень опасны – при них вырабатывается очень нестойкий иммунитет. И уж тем более не нужно самостоятельно «назначать» ребенку жаропонижающее и давать его щедро, с запасом. Нельзя и использовать «взрослые» лекарства для лечения малышей.



## ПОМОГАЮТ ЛИ ВИТАМИНЫ И БИОДОБАВКИ ПРИ ПРОФИЛАКТИКЕ ПРОСТУД?

Витамин С при простуде не помогает – это доказано. Да, собственно, нигде и никогда не было доказано, что он помогает. Если ребенок питается полноценно, он получает с пищей достаточно витаминов, и пичкать его дополнительно не нужно.

Что же касается всевозможных биодобавок, то родители, конечно, вольны в своем выборе, но нужно понимать: лекарства вам продают не для того, чтобы вылечить, а чтобы заработать. Прежде чем покупать «что-нибудь для профилактики гриппа», хотя бы прочитайте в специальной литературе про эти средства! Где и кем сделано лекарство? Были ли проведены исследования?

Как бывает? Потекли сопли у ребенка, мама идет в аптеку и говорит: «Дайте мне для ребенка от насморка что-нибудь». Детских капель нет? Берут взрослые, думают, все едино, а дозу уменьшают на глаз. Но взрослые и детские средства различаются десятикратно и по концентрации, и по частоте применения. И запросто можно маленькому ребенку «вкатить» дозу, превышающую необходимую тридцатикратно!

## НУЖНО ЛИ ЛЕЧИТЬ ПРОСТУДУ АНТИБИОТИКАМИ?

Антибиотики воздействуют на бактериальные инфекции. Простудные же заболевания вызываются вирусами, перед которыми антибиотики бессильны. Так что антибактериальная терапия во время простуды нужна только в том случае, если к вирусной инфекции присоединилась бактериальная.

## КАК ЗАЩИТИТЬ РЕБЕНКА ОТ ПРОСТУД?

Малыша надо закалывать, надо чаще мыть ему руки и не травить лекарствами. Если вы надеваете зимой на ребенка по семь штанов, забудьте об иммунитете. Если человек не закален, любая зараза будет цепляться к нему легче и протекать тяжелее.

Заражаемся мы не только, если на нас покашливали. За день каждый человек влезает пальцем в нос, глаз или рот 300 раз! Не всегда чистым пальцем, ведь поручни в общественном транспорте, ручки в общественных местах,

рукопожатия – все это рассадник вирусов. Недавно было сделано открытие, что частое мытье рук обычным, а не бактерицидным мылом снижает заболеваемость респираторной инфекцией на 55%! Так что не в маске надо ходить, как китайцы, а просто руки мыть почаще, раз 10-15 в день. Конечно, это не значит, что ребенок совсем не будет болеть – в яслях они без разбора облизывают все, что могут – но все же заразиться станет реже.

Если уж ребенок заболел, не спешите «задавить» простуду в корне: не бросайте снижать температуру, ликвидировать сопли, бороться с кашлем. Мокрота, слизь, жар – это признаки того, что детский иммунитет пытается справиться с проблемой собственными силами. Так не надо ему мешать.

## НУЖНО ЛИ ДЕЛАТЬ РЕБЕНКУ ПРИВИВКУ ОТ ГРИППА?

Обязательно нужно! Грипп – болезнь опасная, а дети, наряду с пожилыми людьми, входят в группу риска: их это заболевание поражает чаще, у них оно протекает тяжелее и чревато всевозможными осложнениями. Примерно до полугода ребенок защищен материнскими противогриппозными антителами, и вероятность того, что он заболеет, невелика. Однако после полугода материнский иммунитет больше не защищает малыша, и он остается совершенно беззащитным перед лицом опасного заболевания. Вариантов обретения иммунитета – два: переболеть гриппом или сделать прививку.

Переболев гриппом (обычно тяжело), ребенок приобретает антитела к нему, однако проблема состоит в том, что вирус гриппа все время меняется, так что антитела к прошлогодней разновидности гриппа не в полной мере защитят от нового варианта вируса. Вакцина лишена такого недостатка: уже более 20 лет ВОЗ проводит изучение гриппозных вирусов, циркулирующих в мире, на основании чего выбираются рекомендации по актуальным штаммам вирусов гриппа, которые наиболее вероятно будут обуславливать основную массу заболеваний в будущем году. Именно эти штаммы используют все производители гриппозных вакцин для наступающего «гриппозного сезона». Более того: разные виды штаммов имеют общие антигены, а значит, антитела, циркулирующие в организме после прививки, смогут защитить привитого и на следующий год.

## С КАКОГО ВОЗРАСТА НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИВИВКУ?

Прививка от гриппа входит в календарь прививок уже три года, но прививают только «организованных» детей. А надо – всех, начиная с 6-месячного возраста. Вакцина недорогая, а ее эффективность – 80-90%! И хороша еще тем, что помимо выраженной индивидуальной защиты от гриппа она «спасает» и от ОРВИ – респираторная заболеваемость в детских коллективах резко снижается. В первый раз прививку нужно сделать два раза с интервалом в месяц, затем – каждый год по одному разу ●



**На прививки от гриппа в этом году было выделено более 26 миллионов доз вакцин**

Каждый ребенок в России за год болеет ОРВИ и гриппом в среднем от 3 до 5 раз.

С ОРВИ и гриппом связаны 80% вызовов врачей на дом.

70% всех инфекционных заболеваний у детей составляют ОРВИ.