

ОРВИ у детей: причины возникновения и диагностика

ОРВИ у детей - одно из наиболее распространенных заболеваний. Обычный ребенок может им болеть до 8 раз в год, что считается нормой, так как до 6 лет иммунитет только формируется.

Что же вызывает **грипп** и **ОРВИ** у детей? Ответ дает сама аббревиатура - острые респираторные вирусные инфекции, их существует несколько сотен. Наиболее распространенные среди них: грипп, аденовирус, парагрипп, риновирус, РС-вирус, коронавирус, бокарувирус, метапневмовирус. Во время эпидемий вирусными заболеваниями поражается до четверти населения.

Детское **ОРВИ** независимо от конкретного вируса имеет приблизительно одинаковые симптомы. Есть даже правило трех «С», которое подтверждает наличие респираторной инфекции - это сонливость, слабость и сопливость.

Правило трех «С» - сонливость, слабость и сопливость.

Но если разобраться, педиатрия ОРВИ диагностирует по таким **признакам**:

- Чихание;
- Повышенное слезоотделение;
- Сухость в носу;
- Выделения из носа;
- Покраснение горла;
- Увеличение миндалин;
- Боль при сглатывании;
- Неприятные ощущения, боль в горле;
- Хрипота;
- Кашель;
- Тяжелое дыхание;
- Отсутствие аппетита;
- Ломота и боль в теле;
- Повышенная температура.

Чтобы понять, что ребенок заболел **ОРВИ**, не обязательно наблюдать все перечисленные выше симптомы, наличие нескольких из них уже говорит о начале заболевания.

Различные группы вирусов могут быть идентифицированы по конкретной группировке симптомов. Так, высокая температура при ОРВИ у детей, сильная слабость, боли в теле и резкое пропадание аппетита говорит о вирусе

гриппа. При этом респираторные проявления незначительны или вовсе отсутствуют.

Риновирус поражает слизистую носа, поэтому появляются слезы, сопли, чихание, сухость и заложенность в носу.

Парагрипп чаще воздействует на горло, проявляется ларингитом, здесь характерны боли и першения в гортани, сухой кашель и даже потеря голоса.

При аденовирусе возможно развитие ринита, тонзиллита, увеличиваются миндалины, появляется боль при глотании и першение в гортани.

Хотя родители неоднократно сталкиваются с ОРВИ у новорожденных и более взрослых детей, лучше не заниматься самодиагностикой. Отсутствие правильного лечения может привести к появлению опасных симптомов и тяжелых последствий.

Лечение ОРВИ у детей разного возраста

Если доктор действительно поставил диагноз ОРВИ у ребенка 2 лет, младенца или старшего школьника, лечение будет приблизительно одинаковым.

Лечение ОРВИ у детей можно систематизировать по 4 направлениям:

01Создание здоровых условий.

- Избавление от накопителей пыли;
- Влажная уборка;
- Поддержание температуры 20-22 градуса;
- Поддержание влажности 50-70%;
- Частые проветривания;
- Теплая одежда.

02Регидратация.

- Обильное питье: солевые растворы, всевозможные чаи, отвары, компоты, минеральная вода.
- Температура напитка должна быть такой, как температура тела.

03Еда в соответствии с аппетитом.

- Нельзя заставлять ребенка есть.
- Даже при появлении аппетита порция должна быть маленькой.
- Лучше предпочесть углеводную пищу.

04Противовирусные препараты при ОРВИ детям.

- Гомеопатические.
- Химические.
- Имунномодуляторы.
- Интерфероны.

Если противовирусные препараты при **ОРВИ** для детей начать давать при проявлении первых симптомов, можно сократить время течения болезни до 2-3 дней. Но если она успела «разгуляться», менее чем за неделю от проблемы не избавиться.

Отдельно хочется упомянуть жаропонижающие препараты. В них есть необходимость, только если температура стала выше 38 градусов. В таком случае стоит выбрать соответствующее возрасту лекарство, содержащее парацетамол или ибупрофен. Если у ребенка рвота, его можно заменить жаропонижающими свечами. Если ребенок часто болеет **ОРВИ**, причем с высокой температурой, такие препараты обязательно должны быть в доме.

Есть категория родителей, которые начинают самовольное лечение детей до года при ОРВИ антибиотиками. Это грубейшая ошибка. Антибиотики должен прописывать только врач, они используются при бактериальных инфекциях и на вирусы не действуют.

Профилактика ОРВИ: что делать, чтобы реже болеть

Профилактика **гриппа** и **ОРВИ** - вопрос злободневный, особенно в холодный сезон. Почти все люди хотя бы раз в год подхватывают острые респираторные вирусные инфекции (так расшифровывается **ОРВИ**). Дети, иммунитет которых слабее, чем у взрослых, болеют еще чаще. Поэтому профилактика ОРВИ у детей особенно интересует родителей.

В целом профилактику **ОРВИ** можно разделить на два направления: профилактика инфицирования посредством избегания контакта с вирусами, а также повышение иммунитета.

Профилактика ОРВИ у детей и взрослых: как избежать контакта с вирусом

Мало кто осознает, что источник инфекции - это люди.

Соответственно, лучшей профилактикой гриппа и **ОРВИ** является уменьшение количества контактов. Но так как дети ходят в сад и школу, взрослые - на работу, многие посещают секции, абсолютно все пользуются общественным транспортом и ходят в магазины, полностью исключить общение не удастся. Соответственно, самый эффективный способ профилактики, исключая контакты с носителями вирусов, сложно реализовать.

Поэтому и существуют меры профилактики **ОРВИ**, которые снижают риск заражения. Важно осознать, что вирусы передаются воздушно-капельным путем и при контакте. Поэтому больные должны предпринимать меры, чтобы не заражать здоровых, а здоровые должны беречь себя.

Больной ОРВИ человек должен делать всего две вещи:

Сидеть дома. Лучшая профилактика **ОРЗ** и **ОРВИ** со стороны инфицированного человека - исключение себя на время болезни из всех социальных кругов. Так мы не распыляем свои вирусы, выздоравливаем и полностью здоровыми возвращаемся к обязанностям: работе, учебе, факультативам.

Носить маску.

Если нет возможности сидеть дома, а насморк и чихание все еще с нами, стоит позаботиться об окружающих и носить маску. Так как она со временем накапливает вирусы, ее нужно менять каждые 4 часа. В период болезни не нужно пожимать руки, обниматься, целовать и иначе контактировать с окружающими. Кстати, ношение маски для здоровых людей излишне. Она не предназначена для защиты, так как не сможет предотвратить попадание вируса в организм.

Здоровые люди не должны надеяться на сознательность больных, они также обязаны предпринимать профилактические меры.

Когда начинается период заболеваний **ОРВИ**, профилактика в детском саду, школах, общественных учреждениях является нормальным явлением. Она направлена на уменьшение концентрации вирусов в воздухе, на снижение их активности.

Вот основные профилактические меры для предотвращения **ОРВИ**:

- Проветривания. Интенсивный воздухообмен снижает количество вирусов в воздухе, а вместе с этим и вероятность заболеть. Если в доме есть больной человек, проветривать нужно чаще.
- Кварцевание. УФ лучи убивают вирусы.
- Частое мытье рук.
- Влажная уборка с использованием дезинфицирующих препаратов.
- Обработка предметов общего пользования дезинфицирующими препаратами (особенно игрушек).

Профилактика ОРВИ и повышение устойчивости к вирусным инфекциям

Профилактика и лечение **гриппа** и **ОРВИ** могут осуществляться посредством укрепления иммунитета тремя способами:

Прививки от **ОРВИ**. Нужно понимать, что существуют сотни вирусов и привиться от всех невозможно, но от наиболее опасных все же стоит это сделать.

Иммуностропные препараты для профилактики **ОРВИ**. Их существует великое множество и каждый сам решает, какие именно выбрать, но лучше, если это будут витамины, гомеопатические препараты, продукты пчеловодства, фитоиммуномодуляторы, индукторы интерферона. Чтобы имела место эффективная профилактика ОРВИ и гриппа, препараты надо принимать ежедневно на протяжении рекомендованного периода. Если нужна профилактика **ОРВИ** у детей, препараты подбираются соответствующие. Профилактика **ОРВИ** при беременности должна осуществляться только теми средствами, которые безопасны для плода и матери.

Поддержание местного иммунитета:

- a. Частые прогулки.
- b. Соблюдение личной гигиены.
- c. Поддержание оптимального уровня влажности, температуры, чистоты в помещениях.
- d. Увлажнение слизистой солевыми растворами.

Используя эти простые рекомендации, можно болеть **ОРВИ** гораздо реже или не болеть вовсе.



(по материалам сайта: opvi.net)