**Как избежать частых простудных заболеваний и гриппа у детей. Конспект беседы с родителями**

ИРИНА КОВАЛЕВА, врач-педиатр, детский невролог, г. Москва

ИВАН БЕЛОКРЫЛОВ, научный сотрудник НПЦ медпомощи детям им. В.Ф. Войно-Ясенецкого

В статье – готовый конспект беседы с родителями по профилактике респираторных заболеваний у детей. Педиатр учла в нем новые санитарные правила и предложила разнообразные формы обратной связи от родителей.

В ноябре проведите групповую встречу с родителями на тему профилактики гриппа и ОРВИ. Встречу желательно организовать в формате беседы. Такая форма даст возможность обсудить спорные моменты и ответить на частые вопросы родителей. Беседу лучше построить по четырем главным проблемам: почему растет число заболевших дошкольников, как отличить простуду от гриппа, как принимать лекарства и ухаживать за ребенком, какие меры уберегут малыша от заболеваний. Для каждого раздела вы найдете тезисы для выступления.

**Сообщите статистику заболеваемости по вашему детскому саду**

В начале беседы сообщите новые данные о заболеваемости гриппом и ОРВИ по стране и региону. Актуальные данные на момент вашей встречи с родителями смотрите на сайте Роспотребнадзора. Затем перейдите к статистике заболеваемости по вашему детскому саду. Для этого заполните таблицу 1, в которой данные на текущий год сравните с данными прошлых лет. Таблицу заполните данными отдельно по каждой группе и в целом по детскому саду.

**Таблица 1. Статистика заболеваемости детей ОРВИ, гриппом, простудой по детскому саду**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Показатели** | **За какой учебный год** | | |
| **2017/18** | **2018/19** | **2019/20** |
|  | Пропуск по болезни в среднем (общая заболеваемость), % | 17 | 13 | 10 |
|  | Доля часто болеющих детей (ЧБД), % | 19,2 | 11,5 | 3,8 |
|  | Средняя посещаемость, % | 75 | 77,6 | 81,2 |

Обсудите с родителями главную проблему: почему дети болеют в детском саду, несмотря на усиленные санитарные меры и жесткий утренний фильтр. Начните со своего выступления, потом дайте родителям возможность высказаться.

**ТЕЗИСЫ ДЛЯ ВЫСТУПЛЕНИЯ.** Впервые придя в детский сад, ребенок начинает часто болеть не потому, что воспитатели держат открытыми форточки специально, чтобы в группу приходило поменьше детей, и не следят за тем, чтобы те потеплее одевались во время прогулок. Каждый ребенок должен пройти через серию простуд, потому что это обучающий курс для еще незрелой иммунной системы. На первом году жизни малыши практически не болеют ОРВИ, так как контакты их ограниченны. Кроме того, у них есть защитные антитела, полученные от мамы через плаценту и с грудным молоком. Пик простудной заболеваемости приходится на период от двух до пяти лет, когда ребенок начинает посещать сад. Его контакты расширяются, и возможность заражения вирусными инфекциями растет.

Спросите родителей, сколько раз в год болеют их дети и в чем они видят причину частых заболеваний. Не бойтесь обсудить самые радикальные точки зрения: например, недосмотр воспитателей.

**ТЕЗИСЫ ДЛЯ ВЫСТУПЛЕНИЯ.**Ученые подсчитали, что на первом году посещения детского сада малыш может болеть ОРВИ 10–15 раз, на втором году – 5–7 раз, а в последующем – 3–5 раз в год. Снижение заболеваемости объясняется тем, что ребенок приобретает специфический иммунитет в результате перенесенных ОРВИ. Если дошкольник болеет чаще, это ослабляет защитные силы организма или свидетельствует об иммунодефиците, способствует формированию хронических очагов инфекции и общей аллергизации организма, задерживает физическое и психомоторное развитие детей. Поэтому часто болеющих детей должен наблюдать педиатр, их оздоровление должно проходить под его руководством.

**Объясните разницу в симптомах, методах лечения простуды и гриппа**

Расскажите родителям о симптомах простуды и гриппа, когда можно применить домашние методы лечения, а когда срочно вызвать врача. Во время обсуждения попросите родителей описать, как ведут себя их малыши, когда испытывают недомогание. Чтобы показать разницу в симптомах заболевания, используйте таблицу 2.

**Таблица 2. Симптомы простуды и гриппа с комментариями**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Жалобы** | **Простуда/ОРВИ** | **Грипп** |
|  | Начало заболевания | Постепенное | Внезапное |
|  | Головная боль | Небольшая | Сильная |
|  | Слабость, головокружение | Не характерны: ребенка соблюдать постельный режим не заставишь | Характерны: ребенок сам укладывается в постель |
|  | Боль в глазных яблоках и мышцах | Не характерна | Характерна: малыш трет глаза руками, плачет |
|  | Слезотечение и резь в глазах при взгляде на свет, инъекция склер, непереносимость громких звуков | Не бывает | Бывает часто: ребенок плачет, когда звонит телефон, укрывается с головой одеялом или прячет ее под подушкой, если в детской горит свет |
|  | Заложенность носа | Выраженная | Небольшая или отсутствует |
|  | Насморк | Есть: обильные или умеренные выделения из носа | Очень слабый |
|  | Носовое кровотечение | Не бывает | Встречается часто |
|  | Температура | Нормальная или субфебрильная – до 38 градусов, держится 4–7 дней | Фебрильная – 38–40 градусов, сохраняется несколько часов, максимум сутки |
|  | Озноб | Нет | Есть: сопутствует резкому повышению температуры |
|  | Потливость | Небольшая | Обильная: при снижении температуры |
|  | Слабость, вялость, потеря аппетита | Выражены умеренно | Проявляются сильно |
|  | Тошнота и рвота | Нет | Возможны |
|  | Осложнения | Редко | Бывают |
|  | Самолечение | Можно, но лучше показать ребенка врачу | Недопустимо, нужно вызвать врача |

**ТЕЗИСЫ ДЛЯ ВЫСТУПЛЕНИЯ.**Высокая температура – симптом гриппа и аденовирусной инфекции, однако в первом случае у ребенка возникает боль в мышцах, глазных яблоках и голове, а во втором – увеличиваются лимфоузлы, начинает болеть живот и «закисают», воспаляются, делаются красными глаза.

Обсудите с родителями, какую помощь оказать ребенку, который часто чихает, но температуры нет.

**ТЕЗИСЫ ДЛЯ ВЫСТУПЛЕНИЯ.**Беспрестанное чихание и сильнейший насморк без температуры бывает при риновирусной инфекции. В таких случаях обильно поите ребенка, ведь со слизью из носа он теряет 1–2 стакана жидкости в сутки, а это может привести к обезвоживанию.

**Внимание**

Ежегодно в мире регистрируется более миллиарда больных ОРВИ, а в нашей стране – более 30 миллионов. Около 70 процентов из них – дети: 25–30 процентов школьников и 30–35 процентов дошкольников

Подскажите родителям, что делать, если ребенок сильно кашляет, а температура в норме.

**ТЕЗИСЫ ДЛЯ ВЫСТУПЛЕНИЯ.**При парагриппе температура в норме, но ребенок теряет голос и сильно кашляет с характерным лающим звуком, причем кашель причиняет сильную боль, потому что горло воспалено. За таким малышом нужно проследить ночью: парагрипп часто осложняется ложным крупом – подскладочным стенозом гортани, при котором ребенку становится трудно дышать из-за отека слизистой оболочки в самом узком месте горла. В этом случае нужно вызвать скорую помощь и отнести малыша в ванную, предварительно открыв краны с водой. Влажный воздух успокаивает дыхание. Полезно щелочное питье: теплое молоко со щепоткой соды или щелочная минеральная вода без газа, чуть подогретая.

Расскажите родителям, когда консультация педиатра необходима и откладывать визит к врачу нельзя.

**ТЕЗИСЫ ДЛЯ ВЫСТУПЛЕНИЯ.**Респираторно-синцитиальная инфекция дает клиническую картину приступа бронхиальной астмы с затрудненным выдохом и свистом в легких. При таких симптомах нужно вызвать педиатра. После каждой простуды или гриппа ребенку нужно сдать анализы крови и мочи: они помогут обнаружить осложнения, если таковые разовьются. А после парагриппа нужно показать малыша лор-врачу: эта инфекция часто ведет к гаймориту.

**Интересно**

Существует более 200 видов возбудителей ОРВИ, относящихся к 20 семействам, но характерные симптомы имеют лишь некоторые из них

Дополнить обсуждение симптомов гриппа и простуды можно информацией о коронавирусной инфекции. Расскажите, какие дети входят в группу риска.

**ТЕЗИСЫ ДЛЯ ВЫСТУПЛЕНИЯ.**Коронавирус у детей в большинстве случаев протекает бессимптомно. Из всех переболевших им на долю детей пришлось не более пяти процентов, а на долю дошкольников – не более одного процента. В группе риска находятся детсадовцы с сахарным диабетом, бронхиальной астмой и другими хроническими заболеваниями. Кашель, лихорадка, одышка, потеря обоняния, диарея могут указывать на коронавирусную инфекцию и требуют проведения компьютерной томографии легких.

**Напомните правила приема лекарств**

Несмотря на то что большинство родителей знают об опасности бесконтрольного приема антибиотиков, они начинают давать ребенку все подряд, лишь бы остановить заболевание. Расскажите, как надо принимать антибиотики. Предупредите о типичных ошибках.

**ТЕЗИСЫ ДЛЯ ВЫСТУПЛЕНИЯ.** На вирусы антибиотики не действуют, но при этом уничтожают микрофлору кишечника, которая играет роль второй иммунной системы детского организма. Давать их ребенку по собственному выбору нельзя. Другое дело, если их назначил врач. В этом случае курс антибиотикотерапии нужно довести до конца, а не прекращать на третий-четвертый день, как только малышу станет получше. Иначе «недобитые» бактерии выработают устойчивость к препарату, и тогда при возобновлении приема антибиотика на фоне ухудшения состояния он уже не подействует. Поскольку антибиотики уничтожают кишечную микрофлору, их прием нужно сочетать с кисломолочными продуктами, а также с пре- или пробиотиками, чтобы заселить кишечник полезными микробами.

**Внимание**

Соблюдайте дозировку сосудосуживающих капель для детей: по капле в каждую половинку носа

В ходе беседы обсудите с родителями, какие средства от кашля желательно использовать и в каком случае. Попросите участников встречи поделиться своим опытом.

**ТЕЗИСЫ ДЛЯ ВЫСТУПЛЕНИЯ.**В первые 2–3 дня, пока кашель сухой, непродуктивный, то есть мокрота еще не отходит, его нужно смягчать с помощью аптечных препаратов и фиточаев на основе ромашки, подорожника, липового цвета, шалфея или алтея. Как только кашель повлажнеет, ребенку понадобятся отхаркивающие средства, стимулирующие отхождение мокроты, на основе мать-и-мачехи, багульника, корня солодки, листа эвкалипта. При сухом мучительном кашле врач может назначить ребенку препараты, которые подавляют кашлевой рефлекс. В этом случае нужно не пропустить момент, когда в бронхах появится мокрота. Если продолжать давать ребенку противокашлевые препараты, он может захлебнуться в собственной мокроте: ведь кашель очищает от нее легкие и бронхи.

Большая проблема для родителей – облегчить дыхание ребенку при заложенности носа и не навредить детскому организму. Расскажите о допустимой концентрации сосудосуживающих растворов и длительности приема. В качестве примера приведите трагический случай, который произошел с ребенком.

**Пример. Капли в нос убили малыша**

Расскажите родителям о трагическом случае с простуженным малышом, которому бабушка закапывала в нос сосудосуживающий препарат часто и помногу. Избыток лекарства попал в кровь и вызвал спазм сосудов, спасти ребенка не удалось.

**ТЕЗИСЫ ДЛЯ ВЫСТУПЛЕНИЯ.** Используйте только детские сосудосуживающие растворы: для дошкольников в концентрации 0,05 процента, а для малышей ясельного возраста – 0,01 процента. Закапывать их нужно не чаще, чем указано в инструкции: капли пролонгированного действия – дважды, обычные – 3–4 раза в день. Пользоваться сосудосуживающими каплями можно не дольше 3–4 дней. К этому времени слизь в носу густеет и от капель уже бывает мало толку. К тому же при длительном применении они вызывают зависимость: без очередной дозы капель нос дышать отказывается. Когда слизь станет более густой, начните закапывать малышу однопроцентный солевой раствор. Его можно купить в аптеке или приготовить дома: соль на кончике чайной ложки на полстакана воды. Раствор поможет сделать слизь жидкой – малышу будет легче высморкать ее. Застоя слизи допускать нельзя, иначе возникнут осложнения: отит, гайморит.

Расскажите родителям, как правильно закапывать капли в нос, и покажите это на рисунке или на себе, используя флакон с обычной или соленой водой.

**ВНИМАНИЕ**

**Как закапывать ребенку капли в нос**

Если вводить капли ребенку в положении сидя, они проскочат в нижний носовой ход и стекут в носоглотку, а два верхних носовых хода останутся неорошенными, поэтому эффекта не будет. Для этой процедуры уложите ребенка на спину так, чтобы его голова свешивалась вниз, а ноздри смотрели вверх. При таком положении капли попадают во все носовые ходы и носоглотку, смывая слизь и орошая слизистую оболочку.

**Обсудите, как организовать режим дня**

О соблюдении режима дня родители слышали не раз. Обсудите с ними, можно ли менять режим дня заболевшему малышу, можно ли гулять с ребенком или мыть его. Раздайте родителям анкету о режиме дня детей дома. Попросите ответить на вопросы прямо во время беседы. Вопросов мало, ответы короткие, результаты вы можете обсудить сразу.

► Кликните на заголовок анкеты, чтобы открыть и скачать ее

**Анкета для родителей**

**ТЕЗИСЫ ДЛЯ ВЫСТУПЛЕНИЯ.**Во время болезни распорядок дня ребенка не должен отличаться от режима, к которому он привык в детском саду. Четкий график помогает синхронизировать суточные биоритмы, которые управляют работой органов и систем детского организма. Если родители отменят дневной сон, позволят больному малышу засиживаться до полуночи за просмотром мультфильмов, станут кормить во внеурочное время, это приведет к дальнейшему ослаблению иммунитета, и без того измотанного сражением с вирусной инфекцией, к затягиванию выздоровления. Если у ребенка температура не выше 37,5 °С и он сносно себя чувствует, а на улице не холоднее -5 °С, можно и даже нужно гулять с ним хотя бы по полчаса в день. Свежий воздух способствует ускоренному выздоровлению. По той же причине полезно купание, если температура меньше 38 °С.

[**Скачайте все тезисы▼**](https://e.profkiosk.ru/eServices/service_content/file/98257e0d-5770-4768-a351-ce45873833bc.docx;Tezisy.docx)

**Перечислите санитарные меры, которые уберегут ребенка от заболеваний**

Если в доме, где проживает ребенок, кто-то простудился или заболел гриппом, примите меры, чтобы не заразился малыш. Используйте три простых приема.

**Не допускайте контактов ребенка с заболевшим.** Попросите заболевшего родственника есть из специально отведенной ему посуды и надевать маску, когда он выходит из своей комнаты.

**Распыляйте в квартире эфирные масла.** Эфирные масла эвкалипта, чабреца, лаванды, сосны, лимона, корицы, иссопа уничтожают вирусы гриппа. Эфирные масла ели, пихты, сосны, кедра, имбиря, бергамота убивают другие респираторные инфекции.

**Делайте ежедневную влажную уборку.**Протирайте все поверхности губкой, смоченной в настое взятых поровну противовирусных трав: березовые листья, хвоя сосны, полынь, тысячелистник и жужела. Заварите одним литром крутого кипятка 5–6 столовых ложек смеси, настаивайте 15–20 минут в термосе, процедите.

**Что спросят родители**

+