**Семинар – практикум с родителями**

**«Меры предупреждения и лечения гриппа».**

**Цель:** профилактика простуды и гриппа у дошкольников.

**Задачи:**

- научить отличать признаки и симптомы гриппа;

- объяснить этапы заражения;

- на практическом опыте показать меры профилактики народными и природными способами, а также медикаментозно;

- ознакомить с медикаментозным способом лечения гриппа.

**Ход мероприятия:**

1. ***Вступительное слово воспитателя.***

Сильные вспышки гриппа по всей стране в прошлые годы показали нам, что относиться к своему здоровью и здоровью своих близких нужно очень бережно. Грипп – весьма загадочное явление, ведь он буйствует на определенной территории один-два месяца и потом девается неизвестно куда, чтобы через год вернуться. Одна из научных теорий гласит, что постоянное место проживания вируса – экватор, где люди подвергаются инфекционным заболеваниям в течение всего года.

Грипп – это тяжелое острое инфекционное заболевание, которое характеризуется выраженным токсикозом, катаральными явлениями и поражением бронхов. Грипп, симптомы которого возникают у людей вне зависимости от их возраста и пола, ежегодно проявляется в виде эпидемии, чаще в холодное время года, при этом поражается примерно 15% населения планеты.

Высокая восприимчивость к гриппу человеком позволяет говорить о необходимости постоянной профилактики инфекционных заболеваний у детей и взрослых. Ежегодно гриппом заболевает каждый третий ребенок и каждый пятый взрослый – это ли не причина для беспокойства?

Период возникновения – осень – зима

Основной источник инфекции – человек, зараженный гриппом

В повышенной зоне риска:

* дети до 3 лет
* беременные женщины
* люди, с проблемами органов дыхания
* больные с нарушением обмена веществ, болезнями почек и кроветворения
* пожилые люди старше 60 лет

Грипп - это инфекционное заболевание дыхательных путей, протекающее, как правило, в острой форме. Данное заболевание относится к группе ОРВИ и вызывается вирусом гриппа. На сегодняшний день грипп является одним из самых распространённых инфекционных заболеваний на планете, к которому восприимчивы люди любой возрастной категории. Не столько страшен сам грипп, как те осложнения, которые он может вызвать.

Чтобы не заразиться вирусом гриппа необходимо заблаговременно ещё до начала эпидемии принимать профилактические меры. Именно о профилактике гриппа мы сегодня и собираемся вам рассказать, а также вкратце коснуться темы лечения гриппа.

1. ***Выступление родительницы – Гиршфельд Марины Витальевны.***

**История гриппа**

Грипп издавна известен человечеству. Его первая эпидемия была в 1580 году. В те времена люди ничего не знали о природе этой болезни. Пандемия респираторного заболевания в 1918-1920 гг. получила название «испанка», но это была именно эпидемия тяжелого гриппа. При этом отмечалась невероятная смертность – молниеносно даже у молодых людей возникала пневмония и отек легких.

Вирусная природа гриппа только в 1933 году была установлена в Англии Эндрюсом,  Смитом и Лейдлоу, выделившими специфический вирус, оказывающий воздействие на дыхательные пути хомячков, которых заражали смывом из носоглотки пациентов с гриппом. Возбудитель был назван вирус гриппа А. Затем в 1940 году Мэджил и Френсис выделили вирус типа В, в 1947 году Тейлор открыл еще один вариант – вирус гриппа типа С.

Вирус гриппа является одним из РНК-содержащих ортомиксовирусов, размеры его частиц - 80-120 нм. Он слабо устойчив к воздействию химических и физических факторов, за несколько часов разрушается при комнатной температуре, а при низкой температуре (от -25°С до -70°С) может сохраняться несколько лет. Его убивает высушивание, нагревание, воздействие в незначительных количествах ультрафиолетовой радиации, хлора, озона.

1. ***Выступление родительницы – Авдеевой Ольги Юрьевны.***

**Как происходит заражение**

Источник гриппозной инфекции – исключительно больной человек со стертыми или явными формами болезни. Путь передачи – воздушно-капельный. Максимально заразным пациент является в первые дни заболевания, когда вирус с капельками слизи во время чихания и кашля начинает выделяться во внешнюю среду. При неосложненном течении болезни выделение вируса прекращается примерно на 5-6 день от ее начала. В случае пневмонии, которая может осложнять течение гриппа, вирус в организме можно обнаружить на протяжении двух-трех недель от начала заболевания.

Повышается заболеваемость, и случаются вспышки гриппа в холодное время года. Каждые 2-3 года возможна эпидемия, которую вызывает вирус гриппа типа А, она имеет взрывной характер (за 1-1,5 месяца может переболеть 20-50% населения). Эпидемия гриппа типа В характеризуется более медленным распространением, она длится примерно 2-3 месяца и поражает до 25% населения.

**Различают такие формы течения болезни:**

* ***Легкая*** – температура тела повышается на не более 38°С, симптомы интоксикации выражены слабо или отсутствуют.
* ***Средней тяжести*** - температура тела в пределах 38,5-39,5°С, отмечается классическая симптоматика заболевания: интоксикация (головная боль, светобоязнь, мышечные и суставные боли, обильное потоотделение), типические изменения задней стенки глотки, покраснение конъюнктивы, заложенность носа, поражение трахеи и гортани (сухой кашель, боль за грудиной, хриплый голос).
* ***Тяжелая форма*** – выражена интоксикация, температура тела 39-40°С, возникают носовые кровотечения, признаки энцефалопатии (галлюцинации, судороги), рвота.
* ***Гипертоксическая*** – температура тела выше 40°С, максимально выражены симптомы интоксикации, в результате которой возникает токсикоз нервной системы, отек головного мозга и инфекционно-токсический шок различной степени выраженности. Может развиваться дыхательная недостаточность.
* ***Молниеносная форма*** гриппа опасна возможностью летального исхода, особенно это касается пациентов ослабленных, а также пациентов с имеющимися у них сопутствующими патологиями. При этой форме развиваются отеки головного мозга и легких, дыхательная недостаточность, кровотечения и другие серьезные осложнения.

1. ***Выступление родительницы – Кравцовой Анны Александровны.***

**Симптомы гриппа**

Длительность инкубационного примерно 1-2 дня (возможно от нескольких часов до 5 дней). Далее следует период острых клинических проявлений заболевания. Тяжесть неосложненной болезни определяется продолжительностью и выраженностью интоксикации.

Интоксикационный синдром при гриппе является ведущим, выражен он уже с первых часов с момента начала проявления заболевания. Во всех случаях грипп имеет острое начало. Первым его признаком является повышение температуры тела – от незначительной или субфебрильной и до достижения максимальных показателей. За несколько часов температура становится очень высокой, ее сопровождает озноб.

При легкой форме заболевания температура в большинстве случаев субфебрильная. При гриппе температурная реакция характеризуется относительной непродолжительностью и остротой. Длительность лихорадочного периода примерно 2-6 дней, иногда дольше, а далее температура начинает быстро снижаться. При наличии повышенной температуры на протяжении долгого времени можно предположить развитие осложнения.

Ведущим признаком интоксикации и одним из первых симптомов гриппа является головная боль. Ее локализация – лобная область, особенно в надглазничной области, около надбровных дуг, иногда за глазными орбитами, она способна усиливаться при движениях глазных яблок. Головная боль у пожилых людей чаще характеризуется распространенностью. Выраженность головной боли самая различная. При тяжелом течении гриппа головная боль может сочетаться с многократной рвотой, нарушением сна, галлюцинациями, симптомами поражения нервной системы. У детей возможны судороги.

Наиболее частыми симптомами гриппа являются разбитость, чувство недомогания, общая слабость, повышенное потоотделение. Повышается чувствительность к резким звукам, яркому свету, холоду. Пациент чаще всего в сознании, но может бредить.

Частый симптом заболевания – суставные и мышечные боли, а также ломота во всем теле. Характерен внешний вид пациента: одутловатое, покрасневшее лицо. Часто бывает конъюнктивит, сопровождающийся слезотечением и светобоязнью. В результате гипоксии и нарушения капиллярного кровообращения лицо больного может приобретать синюшный оттенок.

Катаральный синдром при гриппозной инфекции чаще всего выражен слабо или вообще отсутствует. Его длительность – 7-10 дней. Наиболее долго может сохраняться кашель.

Уже вначале заболевания можно увидеть изменения в ротоглотке: значительное покраснение мягкого неба. Через 3-4 дня от начала болезни на месте покраснения развивается инфекция сосудов. При тяжелом течении гриппа на мягком небе образуются мелкие кровоизлияния, кроме того, можно обнаружить его отечность и синюшность. Задняя стенка глотки покрасневшая, блестящая, часто с зернистостью. Больных беспокоит сухость и першение в горле. Через 7-8 дней после начала болезни слизистая мягкого неба приобретает обычный вид.

Изменения в носоглотке проявляются отеком, покраснением и сухостью слизистой. Дыхание через нос из-за набухания носовых раковин затрудненно. Через 2-3 дня вышеперечисленные симптомы сменяет заложенность носа, реже - выделения с носа, они бывают примерно у 80% пациентов. В результате токсического поражения сосудистых стенок, а также интенсивного чихания при данном заболевании часто возможны носовые кровотечения.

В легких при гриппе чаще всего жесткое дыхание, возможны сухие хрипы кратковременного характера. Типичным для гриппа является трахеобронхит. Он проявляется болью или саднением за грудиной, сухим мучительным кашлем. Ларингит (осиплость голоса, боль в горле) может сочетаться с трахеитом.

У детей при гриппозном ларинготрахеите возможен круп – состояние, при котором вирусное заболевание сопровождается развитием отека гортани и трахеи, что дополняется затрудненностью дыхания, учащенное дыхание (т.е. одышка), «лающий» кашель. Кашель бывает примерно у 90% пациентов и при неосложненном гриппе он длится около 5-6 дней. Может учащаться дыхание, но его характер не меняется.

Сердечно-сосудистые изменения при гриппе возникают в результате токсического поражения сердечной мышцы. При аускультации сердца можно услышать приглушенные тоны,  иногда нарушение ритма или шум систолического характера на верхушке сердца. В начале болезни пульс частый (в результате повышения температуры тела), при этом кожные покровы бледные. Через 2-3 дня с момента начала заболевания вместе с разбитостью в теле и вялостью пульс становится редким, а кожа пациента краснеет.

Изменения со стороны пищеварительных органов выражены не значительно. Может снижаться аппетит, ухудшается кишечная перистальтика, присоединяются запоры. На языке - густой белый налет. Живот не болезненный.

Из-за повреждения почечной ткани вирусами возникают изменения со стороны органов мочевыделительной системы. В анализе мочи может появляться белок и эритроциты, но это случается только при осложненном течении гриппа.

Токсические реакции со стороны нервной системы чаще всего проявляются в виде резкой головной боли, которая усиливается под воздействием различных внешних раздражающих факторов. Возможна сонливость или же, наоборот, чрезмерная возбужденность. Часто наблюдаются бредовые состояния, потеря сознания, судороги, рвота. У 3% пациентов можно обнаружить менингиальные симптомы.

В периферической крови повышается СОЭ и количество лейкоцитов.

Если грипп имеет неусложненное течение, лихорадка может длиться 2-4 дня, и заболевание заканчивается через 5-10 дней. После заболевания на протяжении 2-3 недель  возможна постинфекционная астения, которая проявляется общей слабостью, нарушением сна, повышенной утомляемостью, раздражительностью, головной болью и другими симптомами.

***5. Выступление мед. работника – Дороховой Антонины Ивановны с практическим показом и изготовлением народных рецептов.***

**Меры профилактики**

  •  Перед выходом из дома пользуйтесь оксолиновой мазью, нанося ее в нос. Для этих же целей можно применять специальные противоинфекционные бальзамы, детский крем или же простой борный вазелин. Дело в том, что обычно заражение вирусом гриппа происходит через слизистую оболочку носа, именно на ней оседают находящиеся в воздухе вирусы. Если слизистая носа покрыта смазкой, она становится практически невосприимчивой к болезнетворным вирусам. В результате они погибают еще до того, как успевают проникнуть в дыхательные пути человека. Между прочим, такие средства полезно наносить детям, отправляя их в детский сад или в школу.

  •  Старайтесь не бывать в местах, где скапливается много пыли, поскольку именно в ней больше всего вирусов.

  •  Хорошие меры профилактики для борьбы с заражением гриппом – обычные носовые платки, смоченные ароматическим маслом полыни, лаванды, либо пихты. Их надо время от времени прикладывать к носу, в особенности если рядом с вами кто-то кашляет или чихает. Содержащиеся в ароматических маслах летучие вещества уничтожают микробов.

  •  При поездках в общественном транспорте в рот можно положить корочку лимона или апельсина, кусочек корня аниса или сухую пряность гвоздичку. Такие меры профилактики также помогают убивать вирусы, попадающие в носоглотку.

  •  Следите за тем, чтобы при поездках в общественном транспорте не касаться руками носа, губ, глаз. А если такая необходимость возникла, надо снимать перчатки. Вообще во время эпидемий этот аксессуар носить обязательно, при этом желательно отдавать предпочтение плотным кожаным или замшевым перчаткам, а не трикотажным. Кроме того, старайтесь не употреблять пищу на ходу, на улице. А придя домой, не забывайте тщательно мыть руки мылом, можно пользоваться специальным антибактериальным сортом мыла.

  •  По утрам хорошо пить натощак по стакану грейпфрутового или апельсинового сока, а по вечера съедать по дольке чеснока или немного салата со свежим луком. Эти продукты помогают укреплять иммунитет и расправляться с микробами.

  •  На работе лучше избегать длительного общения с зараженными людьми. Такую заботу о своем здоровье можно выразить в шутливой форме, сказав, что именно в данный момент вы не имеете права на болезнь.

**Если вы все же опасаетесь, что заразились вирусом гриппа**, то, вернувшись домой, необходимо немедленно принять меры профилактики и лечения гриппа, не дожидаясь первых проявлений болезни.

  •  Примите горячую ванну, выпейте аспирин или 2 г аскорбиновой кислоты (для этого 20 таблеток по 0,1 г надо растворить в стакане воды).

  •  Выпейте перед сном теплого молока с медом или съешьте немного натурального меда, ничем его не запивая. Такие советы помогают проснуться утром здоровыми.

**Однако как быть, если болезнь все же вас свалила?** В этом случае вашей основной задачей является удаление ядовитых продуктов жизнедеятельности вирусов из организма.

  •  Пейте как можно больше жидкости, причем желательно употреблять не просто воду, а напитки с максимальным содержанием витаминов. Самый необходимый из них – витамин С. Им богаты облепиха, шиповник и черная смородина. Соки, компоты и морсы из этих ягод подчас помогают бороться с вирусом гриппа лучше, чем готовые лекарства.

  •  Можно воспользоваться рецептом настоящего фиточая против гриппа. Смешайте равные части коры ивы, цветов ромашки, липового цвета, плов шиповника. Возьмите 1 ч.л. этой смеси и заварите в стакане кипятка, настаивайте 10 минут, после чего прокипятите еще 5 минут на медленном огне. Такой чай надо пить теплым, 3 раза в день за 20 минут до приема пищи по трети стакана.

  •  Другое эффективное средство лечения гриппа – отвар веток малины. Заготовить их можно еще летом или же срезать непосредственно зимой. К мелко нарезанным веткам добавьте измельченные листики черной смородины. Возьмите 1 ч.л. смеси, прокипятите ее в стакане воды 20 минут на медленном огне, оставьте настаиваться на 2 часа, а затем процедите. Пить отвар надо небольшими глоточками, много раз в день.

  •  Любой целебный отвар можно сделать вкуснее с помощью меда. Он не только добавит сладости, но и подержит ваш ослабленный болезнью организм.

  •  Каких-либо специальных диет для лечения гриппа лучше не придерживаться. Достаточно просто не перегружать организм тяжелыми, жирными, клейкими продуктами, которые трудно усваиваются. Постарайтесь прислушаться к собственному организму, и он сам подскажет вам, что ему необходимо для выздоровления.

  •  Чтобы поддерживать иммунитет в период болезни, можно применять настойку чеснока. Для ее приготовления надо мелко нарезать несколько зубчиков, залить их рюмкой кипятка или водки и закапывать полученной жидкостью нос по 2-3 капли 1-2 раза в день. Настой необходимо обновлять каждые несколько дней. Если заболевание не проходит, можно натереть чеснок на терке и вдыхать 2 раза в день по 10-15 минут эфирные масла.

1. ***Рекомендации для родителей, выдача памяток по лечению гриппа.***

**Лечение гриппа**

С целью предотвращения и лечения гриппа рекомендованы противовирусные препараты, такие, как ремантадин, альгирем (высокоочищенный ремантадин в сиропе для детей с одного года), амантадин, арбидол и ряд других. Препараты эти необходимо использовать в строгом соответствии со схемой их применения. С целью же повышения общей сопротивляемости организма человека рекомендован целый ряд средств. В первую очередь это иммуностимуляторы.

* Амиксин (только для взрослых!) — иммуностимулятор, обладающий также и противовирусной активностью.
* Иммунал — иммуностимулятор на основе эхинацеи.
* Гриппферон (капли в нос с противовирусным, иммуностимулирующим и противовоспалительным действием).
* Гомеопатические препараты: афлубин, обладающий иммуностимулирующим, противовоспалительным и жаропонижающим действием.
* Фитопрепараты (продукты растительного происхождения) — шиповник, эхинацея и другие.

Широко распространёнными средствами профилактики гриппа и других респираторных инфекций являются также человеческий интерферон и оксолиновая мазь. Дополнительно к этим препаратам следует принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины, а также есть свежие овощи и фрукты.

При лечении гриппа не следует прибегать к приёму антибиотиков. Они применяются для лечения бактериальных инфекций и на вирус гриппа не имеют никакого воздействия. Мы рекомендуем вам применять Мирамистин, как достаточно мощное противовирусное средство.

В остром периоде болезни необходим постельный режим. Грипп легкий и среднетяжелый можно лечить в домашних условиях, при его тяжелых формах пациенты нуждаются в госпитализации. Рекомендовано обильное питье (компоты, морсы, соки, некрепкий чай).

Важным звеном лечения гриппа является использование противовирусных средств – арбидола, анаферона, ремантадина, гропринозина, виферона и других. Их можно приобрести в аптеке без рецепта врача.

Для борьбы с лихорадкой показаны жаропонижающие препараты, которых на сегодняшний день очень много, но предпочтительней принимать парацетамол или ибупрофен, а также любые лекарственные средства, которые изготовлены на их основе. Жаропонижающие препараты показаны, если температура тела превышает 38° С.

Избавиться от кашля помогут амброксол, бромгексин, эреспал. Если мокрота трудноотделяемая, в помещении желательно увлажнять воздух.

Для борьбы с насморком используют различные капли – сосудосуживающие (назол, фармазолин, риназолин, виброцил и др.) или солевые (но-соль, квикс, салин).

С целью укрепления иммунитета рекомендованы поливитамины и аскорбиновая кислота.

Помните, что симптомы гриппа не так уж и безобидны, как кажется на первый взгляд. Поэтому при этом заболевании важно не заниматься самолечением, а обратиться к врачу и выполнять все его назначения. Тогда с большой вероятностью заболевание пройдет без осложнений.

При появлении симптомов, указывающих на грипп, необходимо обратиться к лечащему педиатру (терапевту).