

## Актуальные вопросы профилактики ОРВИ у детей

Согласно статистическим данным острые респираторные вирусные заболевания являются самой распространенной группой инфекционных заболеваний у детей.. Человек, перенесший ОРВИ, может быть уязвим к бактериальным инфекциям, аллергическим и другим заболеваниям, которые приводят к формированию хронической или лор-патологии.

Вероятность заболевания ОРВИ определяется состоянием, как общего, так и местного иммунитета слизистых оболочек дыхательных путей. Принцип работы защитных механизмов состоит в распознавании, переработке, и элиминации чужеродных структур. Защита осуществляется с помощью двух систем: неспецифического (врожденного) и специфического (приобретенного) иммунитета. Неспецифический иммунитет выступает как линия защиты и как заключительная ее стадия, а система приобретенного иммунитета выполняет функции специфического распознавания и запоминания чужеродного агента и подключение мощных средств врожденного иммунитета на заключительном этапе процесса. На функцию иммунной системы оказывают влияние достаточное большое количество факторов, которые условно можно подразделить на экзогенные (социальные, экологические, медицинские) и эндогенные (соматические и инфекционные заболевания, эндокринные нарушения). Результатом воздействия этих факторов является изменение функциональной системы иммунитета.

Наиболее характерными признаками угнетенного иммунитета являются:

- частая заболеваемость ОРВИ (более 5-6 раз);
- возникновение симптомов простуды при малейшем контакте с больным;
- заболевание ОРВИ на фоне иммунизации;
- частые и хронические воспалительные заболевания (тонзиллит, синусит, цистит) имеющие склонность к обострению, несмотря на своевременное и квалифицированное лечение;
- нарушение функции щитовидной железы;
- грибковые заболевания кожных покровов и слизистых оболочек;
- повторяющиеся обострения герпеса;
- склонность к аллергии;
- нарушение функции кишечника.

Особо следует отметить значение состояние местных защитных реакций в предрасположенности к ОРВИ. Именно слизистые оболочки дыхательных путей, в силу своего расположения являются входными воротами инфекции.

Несмотря на сложную организацию и совершенство защитных механизмов, любое нарушение их функции приводит к проникновению во внутреннюю среду организма бактерий и вирусов, вызывающих заболевание.

Предупредить «поломку» естественной защиты организма призван комплекс мероприятий, объединенным общим названием «профилактика простуды».

Профилактика простуды - комплекс мероприятий, направленных на укрепление естественных защитных сил организма, повышение активности иммунной системы для предупреждения развития ОРВИ и в течение всего года, особенно в период эпидемии.

Основными направлениями профилактики простудных заболеваний являются:

- закаливание, здоровый образ жизни, проведение гигиенических мероприятий;
- специфическая иммунизация (вакцинопрофилактика);
- применение иммуномодуляторов;
- витаминпрофилактика.

В межэпидемический период наиболее действенными мероприятиями считаются активное закаливание, рациональное питание, борьба с вредными привычками. В пищевой рацион обязательно должны быть включены овощи и фрукты богатые витамином С, продукты содержащие фитонциды (лук, чеснок).

В период эпидемии профилактические мероприятия сводятся к уменьшению контактов с заболевшими, промывание носа, полосканию горла, частому мытью рук. Вакцинация должна производиться не позднее, чем за 2-3 недели до предполагаемой эпидемии.

**Галина ХАРИТОНОВА,**  
**главный внештатный специалист по педиатрии департамента**  
**здравоохранения Костромской области.**