

ПРОФИЛАКТИКА КОРИ

Сегодня мы поговорить о профилактике кори.

Корь – острое инфекционное заболевание, которое проявляется температурой выше 39 градусов, сильной интоксикацией, болью в горле, кашлем и характерной сыпью. Болезнь вызывается вирусом, который проникает в организм через слизистую оболочку рта, носа и глаз. Переболеть корью можно только 1 раз в жизни, после нее в организме вырабатывается стойкий иммунитет.

Корь – одна из самых заразных болезней в мире. Заражается практически 100% людей, контактировавших с больным. Хотя мы привыкли считать корь обычной детской болезнью, она очень опасна. Каждый час в мире от нее умирает 15 человек, это составляет 165 000 людей в год. А до 1980 года количество летальных случаев было больше в 20 раз! Особенно высокая смертность в развивающихся странах Африки и Азии. Там с корью связывают 20% детских смертей.

В нашей стране удалось избавиться от крупных эпидемий кори благодаря всеобщей вакцинации. Детям в возрасте 1 и 6 лет делают прививку от кори, краснухи и паротита... Дети, рожденные переболевшими женщинами, не боятся кори до 6 месяцев, так как имеют врожденный иммунитет, который потом исчезает.

Еще несколько фактов о кори:

- Корь распространена во всех странах и континентах.
- Всплески заболеваемости наблюдаются каждые 8-10 лет, особенно на фоне нынешней моды отказа от прививок.
- Самым опасным считается период с ноября по май.
- Чаще всего болеют дети до 10 лет, которые заражаются в детском саду или в школе.
- Взрослые болеют реже, но заболевание у них протекает тяжелее, и в 30% случаев возникают осложнения.

Диагностика кори

Если вы подозреваете, что заразились корью, то необходимо обращаться к врачу-инфекционисту. Лечением кори у детей занимается врач-педиатр. Часто врач ставит диагноз на основе осмотра. Но необходимо провести еще ряд анализов, чтобы не спутать корь с краснухой, инфекционной эритемой или скарлатиной

Общий анализ крови

При кори в крови выявляют такие изменения:

- снижение уровня лимфоцитов, лейкоцитов, моноцитов и нейтрофилов;
- снижение уровня эозинофилов (могут отсутствовать полностью);
- скорость оседания эритроцитов (СОЭ) умеренно повышена.

Общий анализ мочи

При кори в моче наблюдается:

- примесь белка (микропротеинурия);
- повышение уровня лейкоцитов (лейкоцитурия).

Рентген органов грудной клетки

Тени, соответствующие участкам воспаления в легких, свидетельствуют, что корь осложнилась воспалением легких.

Режим дня при кори

Больному корью необходим постельный режим пока держится температура. По возможности, выделите ему отдельную комнату. Влажная уборка должна проводиться не реже 2-х раз в день. Очень важно, чтобы воздух постоянно оставался свежим, поэтому чаще проветривайте помещение.

Если яркий свет вызывает неприятные ощущения, то задерните шторы, а вечером вместо люстры включайте настольную лампу.

Соблюдайте режим дня. Хотя сон нарушен и появилась бессонница, старайтесь ложиться вовремя. Особенно это касается детей.

Если трудно удержать ребенка в кровати, то разрешите поиграть в спокойные игры, немного посмотреть телевизор, почитайте вместе. Но желательно, чтобы после обеда он поспал.

Диета при кори

Диета при кори должна быть легкой, чтобы не раздражать кишечник и калорийной, чтобы поддерживать силы организма. Очень важно принимать достаточно витаминов А и С, которые улучшат состояние и ускорят выздоровление.

Если есть нарушения пищеварения, то врачи назначают диету №2. Когда работа кишечника нормализовалась, то диета №15 поможет восстановить силы.

Еще несколько рекомендаций, которые помогут победить корь

Пейте много жидкости. Норма взрослого 2,5-3 литра в день, а для ребенка по 100-150 мл/кг в сутки. Соблюдение этого правила помогает вывести из организма вредные продукты жизнедеятельности вирусов, снизить алергизацию организма и не допустить появление осложнений. Пить можно чистую воду, компоты, соки, морсы, чай.

Восстановить запасы воды и минеральных веществ помогают готовые растворы для дегидратации Регидрон, *Humana Электролит*.

Приготовить аналогичный раствор вы можете самостоятельно, растворив в литре кипяченой воды 1 ст.л. сахара, 1/2 ч.л. пищевой соды и 1 ч.л. соли.

В меню должно быть много овощей и фруктов, как в сыром виде, так и в тушеном и вареном. Хорошо подойдут овощные супы с крупами на нежирном мясном бульоне.

Пища должна быть теплой, но не горячей, чтобы не раздражать воспаленное горло. По этой же причине желательно, чтобы блюда были протертые и полужидкие (супы-пюре или молочные каши). Такая пища легко глется, не раздражая слизистую оболочку рта.

Для укрепления иммунитета нужны белковые блюда из нежирного протертого мяса и рыбы (паровые котлеты, паштет или суфле). А также омлеты, творог в натуральном виде или в запеканке с крупами и ягодами.

В качестве гарнира подойдут любые полужидкие каши: рисовая, гречневая, пшенная.

Хорошо поднимают иммунитет кисломолочные продукты, особенно кефир, ряженка и домашние йогурты.

Из питания исключите:

1. жесткое, жирное и жилистое мясо;
2. животные жиры (сало, кулинарный жир);
3. жареные блюда;
4. острые специи: острый красный и черный перец, хрен, горчица.



Информацию подготовила: медицинская сестра Тимкина О.В