

Насморк

Носики-курносики... сопят

В настоящее время погода оставляет желать лучшего. В такую погоду дети и взрослые подвержены острым респираторным заболеваниям. Практически все респираторные заболевания вызываются вирусами и протекают они с известными нам всем симптомами: кашлем, покраснением горла, головной и мышечной болью, недомоганием, подъемом температуры, насморком.

Насморк и кашель являются защитной реакцией организма. В первые дни болезни из носа, как правило, все "течет", но через 2-3 дня слизь начинает густеть, и количество выделений уменьшается. Если насморк инфекционный, то у малыша появляется температура, слабость. Если неинфекционный, то ребенок постоянно чихает, у него чешется нос.

Если ребенок чихает и есть другие симптомы заболевания, посещать детский сад не рекомендуется, так как могут заразиться другие дети, а у самого ребенка могут возникнуть серьезные осложнения - отит, гайморит, фронтит.

Режим больного ребенка должен зависеть от его состояния. Если есть температура, слабость, ломота в костях, - ребенку лучше не вылезать из-под одеяла. А если через пару дней после прекращения жара малыш чувствует себя нормально, можно вернуться к обычному режиму дня. Температуру в комнате лучше поддерживать на уровне 20-21 градусов, частые проветривания облегчают дыхание и уменьшают насморк. При обычной респираторной вирусной инфекции через неделю ребенок может вернуться в детский сад, в это время он уже не заразен для окружающих.

Одним из проявлений инфекции часто бывает потеря аппетита. Если ребенок не хочет есть, не надо настаивать. Лучше попробуйте приготовить что-нибудь из его любимых блюд. Рацион выздоравливающего ребенка должен быть богат хорошо усвояемым белком, витаминами, жирами растительного происхождения. В острый период заболевания необходимо больше пить. Это могут быть морсы, чаи, овощные отвары. Очень полезно заваривать ребенку следующие фиточаи, например, из травы зверобоя, березовых почек, цветков ромашки аптечной, цветков календулы, листьев черной смородины, цветков липы. Но будьте осторожны. Важно облегчить дыхание у ребенка через нос. Если выделения из носа очень сильные, можно закапать сосудосуживающие капли. При выборе капель необходимо учитывать возраст ребенка и правильно подобрать концентрацию раствора (обязательна консультация педиатра). Не раздражает слизистую оболочку носа физраствор (однопроцентный раствор поваренной соли), его можно использовать с начала заболевания, но особенно он эффективен в период загустения слизи.

Нос "внутри" имеет сложное строение. Чтобы капли попали во все носовые ходы и носоглотку, лучше их закапывать в положении лежа на спине, при запрокинутой назад голове. Еще более эффективно использовать не капли, а дозированные спреи, которые орошают всю слизистую оболочку и в вертикальном положении. Если из-за частого сморкания возникло покраснение в области носа, в области верхней губы, можно использовать мази. Их надо нанести на раздраженный участок кожи очень аккуратно, чтобы не попасть в глаза и нос.

А теперь несколько слов о "Бабушкиных рецептах" от простуды. В настоящее время науке известно, что эффект от горчичников, банок, растираний не был доказан. А детям делать такие процедуры еще и опасно: невозможно определить, когда горчичники начинают обжигать кожу ребенка, а выделяемые горчицей летучие вещества могут вызвать приступ астмы. А вот горячая ножная ванна -

очень даже эффективное средство. Если у ребенка нет температуры, пусть он сядет на стульчик и опустит ноги в тазик с теплой водой (40-42 градуса). При такой процедуре расширяются сосуды ног и уменьшается отек верхних дыхательных путей. Особенно эта процедура полезна при ложном крупе (ларингите). Продолжительность ее должна быть не более 15-20 минут, после чего ребенка нужно уложить в постель, надеть ему на ноги шерстяные носки и дать теплое питье.

Если есть возможность, можно провести физиотерапевтические процедуры: кварц на подошвы ног, УВЧ на область носа.

Чтобы предотвратить возникновение ОРВИ, необходимо заранее укреплять иммунитет ребенка. Кроме того, необходимо научить ребенка соблюдать правила гигиены: вернувшись из детского сада, с прогулки, первым делом направиться в ванну высморкаться и тщательно промыть нос кипяченой водой или продающимися в аптеке средствами.