

Желудочный грипп

Дети довольно часто страдают поносом и рвотой. Но если в летнее время года за это ответственны, как правило, грязные руки и испорченные на жаре продукты, то в холодное время причиной подобного рода недомоганий чаще всего бывает гастроэнтерит, или, как его чаще называют в обиходе – «желудочный грипп».

Кого из родителей не будил среди ночи дрожащий голос ребенка. И кто из нас не покрывался холодным потом в ответ на пугающее: «Меня вырвало!» За рвотой вскоре следует понос и [высокая температура](#). Так проявляется классический желудочный грипп. Редко кого из детей он минует хотя бы однажды, поэтому с наступлением холодов родителям лучше подготовиться заранее, чтобы встретить «врага» во всеоружии. Для этого нужно знать ответы на следующие вопросы:

1. Что такое желудочный грипп?

Классический [желудочный грипп](#) называется гастроэнтеритом. Его вызывает семейство вирусов, которые нападают на слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта и могут вызывать рвоту, диарею и лихорадку. Хотя многие люди считают, что прививка от сезонного гриппа будет защищать и от желудочного, на самом деле это ложные надежды. Прививка от гриппа защищает вас от гриппа, который является респираторной болезнью, а не гастроэнтерологической.

2. Сколько длится гастроэнтерит?

Большинство нехронических расстройств желудочно-кишечного тракта длятся от 24 до 48 часов, а самая худшая часть - первые 12 часов. Как правило, все начинается с рвоты, за которой следует понос. Иногда они случаются одновременно. Хорошей новостью является то, что подавляющее большинство детей школьного возраста без осложнений переносит легкое обезвоживание. Риск серьезного обезвоживания велик у младенцев и детей младшего возраста с низкой массой тела.

3. Ожидает ли то же самое остальных членов семьи?

Желудочные вирусы относятся к чрезвычайно заразным, поэтому вероятность заболеть всем в семье высока. Но предотвратить распространение болезни на ранних стадиях все же можно. По возможности изолируйте ребенка в отдельную комнату неподалеку от санузла, который придется постоянно дезинфицировать. Любые жидкие отходы и выбросы больного необходимо немедленно уничтожать, а емкости и соприкасающиеся поверхности обеззараживать. Поэтому лучше сразу приобрести сильные дезинфицирующие средства в достаточном количестве. Не забывайте также время от времени проветривать комнату (и после каждого инцидента с рвотой или поносом, если ребенок не успевает в ванную).

4. Что лучше пить?

Для восполнения жидкости, потерянной при болезни, лучше всего подходят специальные регидратационные растворы. После эпизода рвоты нужно выдержать 20-минутный период и только после этого дать регидратационную жидкость. В острой, худшей стадии лучше не пить молоко, детские смеси, соки, газировку. Кроме растворов можно понемногу давать кипяченую воду или теплый чай без добавок. Разрешается продолжать грудное вскармливание – часто, но понемногу.

5. Что можно есть и надо ли?

Лучшими продуктами при [желудочных расстройствах](#) традиционно считаются отварной рис, бананы, сухари, из-за их пресной и легкоусвояемой текстуры. Но в острой

стадии лучше не есть вообще (только пить регидратационные растворы), а дожидаться появления у ребенка чувства голода. Но ограничиваться только вышеперечисленными продуктами с началом улучшения состояния ребенка нет никакой нужды. Вполне допускаются другие легкие блюда – картофельное пюре, каши, супы, молочные блюда, соленые крекеры, детское питание, особенно если ребенок просит что-нибудь конкретное. Важно только давать их маленькими порциями и не заставлять ребенка есть насильно.

6. Как и когда кормить?

А вот удерживать ребенка от еды можно и нужно. Старшие дети, как правило, способны самостоятельно регулировать объемы пищи и жидкости до своего уровня комфорта. Однако у малышей есть склонность к перееданию в течение того короткого периода времени, когда они впервые чувствуют себя хорошо после того, как заболели. Кормите и поите их каждые 20 минут буквально по одной-две ложке. Если жидкость или еда удерживаются в организме, можно постепенно увеличить объемы и промежутки между едой или питьем.

7. Что, если у ребенка будет высокая температура?

Гастроэнтериты могут сопровождаться повышением температуры и сопутствующими лихорадкой, ознобом, ломотой и прочими прелестями высокой температуры. Для снижения температуры лучше выбрать ацетаминофен (парацетамол), который легче для желудка, чем другие жаропонижающие средства.

8. Как не проглядеть обезвоживание?

Большинство крупных детей могут извергать рвоту несколько раз, не испытывая слишком больших проблем с обезвоживанием. Младшие и худощавые дети, однако, могут быстрее обезвоживаться. Обезвоженный ребенок выглядит изможденным, отказывается пить, извергает рвоту каждые 10-20 минут, не может ничего удержать в желудке в течение нескольких часов, плачет без слез и имеет сухие губы и язык. Это признаки того, что нужна врачебная помощь. Например, восполнение жидкости через капельницу. Кроме того, важно понимать, что не любая рвота свидетельствует о гастроэнтерите, она может быть симптомом и других болезней. Поэтому если ваш ребенок не отвечает на регидратацию или имеет дополнительные симптомы, о которых вы беспокоитесь, вам необходимо вызвать врача.

9. Когда можно вернуться в школу (гулять, идти на кружок и т.п.)?

Не отправляйте своего ребенка в школу или в любой другой социум до тех пор, пока не будет рвоты или высокой температуры в течение не менее 24 часов, а стул не вернется в норму.

10. Какими могут быть меры профилактики?

Спиртовые дезинфицирующие антибактериальные средства для рук не убивают желудочные вирусы в полной мере. Профилактика гастроэнтерита включает в себя надлежащее мытье рук с мылом перед едой и после использования туалета, по возможности исключение контакта с больными людьми, соблюдение норм отдыха, сна, качественного питания. Однако, несмотря на все усилия, гастроэнтерологические болезни могут в буквальном смысле возникать ниоткуда, и лучше быть заранее к этому готовыми: в осенние и зимние месяцы иметь дома запас регидратационных, жаропонижающих и дезинфицирующих средств, резиновых перчаток.

Гастроэнтерологические болезни могут быть очень неприятными как для детей, так и для родителей, но с небольшим количеством подготовки и санитарии большинство детей быстро восстанавливается от них.



