



# Простудные заболевания и грипп у детей

*Профилактика и рекомендации по лечению*



Кашель, насморк, повышенная температура тела - все это признаки респираторных заболеваний (ОРЗ, ОРВИ, фарингит, ангина), мы редко выясняем какое именно заболевание у ребенка, обобщая все эти понятия в одно - простуда, это одно из самых распространенных заболеваний у детей. Причиной болезни могут быть вредные микроорганизмы, инфекции или вирусы. Простудные заболевания переносятся ребенком, как правило, без осложнений, если симптомы были выявлены своевременно и ребенок получил должную терапевтическую поддержку. Если простуду не лечить, то осложнений не миновать, она может перейти с более тяжелой форму и стать хронической. Детский организм наиболее уязвим в холодное время года и период «межсезонья» (ранняя весна, поздняя осень), редко когда простуда возникает летом. Достаточно небольшого резкого перепада температуры, чтобы вирусы и инфекции, витающие в воздухе (основной путь передачи простудных заболеваний - воздушно-капельный) внедрились в слизистые оболочки и начали активно развиваться. Например, ребенок попил холодного сока или съел слишком холодное мороженое, разгоряченный и потный после игр, ребенок выбежал на улицу, промочил ноги и т.д. Иногда хватает нескольких минут, чтобы вирусы и бактерии, вызывающие воспаление дыхательных путей начали свое действие.



## Основные симптомы простудных заболеваний



Простуду легко выявить по целому ряду симптомов: кашель, «заложенность» горла, боль при глотании, насморк или «забитый» нос, повышение температуры тела (до 38 градусов). Обращайте внимание на все эти симптомы, кашель может быть «сухой», «лающий», с выделением мокроты, приступообразный.

Обращайте внимание на все эти симптомы, кашель может быть «сухой», «лающий», с выделением мокроты, приступообразный. «Сухой» и «лающий» кашель признак заболевания верхних дыхательных путей (фарингит, ларингит, трахеит). Длительный, приступообразный кашель с выделением мокроты говорит о том, что инфекция опустилась глубже и дошла до бронхов и легких. Кашель - естественная реакция на раздражитель, попадающий в органы дыхания. Кашлем сопровождается аллергия, выражается стресс (привычный кашель, имеющий характер нервного тика). По характеру кашля можно поставить более точный диагноз заболевшему ребенку и избавиться его от причины возникновения кашля. Насморк тоже может носить аллергический характер, «заложенность» носа может быть выражением стресса (ринопатия) и быть следствием чрезмерного употребления аллопатических капель для носа. При легкой простуде температура может повыситься резко и также резко упасть через некоторое время. Если температура не опускается ниже 37 градусов в течение нескольких дней, это серьезный повод вызвать врача.

## Лечение простудных заболеваний

Не увлекайтесь жаропонижающими средствами, строго соблюдайте дозировку и не давайте подряд несколько видов лекарств. Потому, что основным компонентом, снижающим температуру, является парацетамол, он содержится в целом ряде лекарств, предназначенных для детей (Панадол, Тайленол, Эффералган), и вы можете превысить допустимую суточную дозу парацетамола. Если температура упала до 37 градусов и держится на протяжении нескольких дней, вызывайте врача, это может быть признаком начинающейся пневмонии. Если у ребенка кашель и болит горло, можно давать ему лекарства улучшающие отделение мокроты, но пресекать кашель нельзя, ребенок должен откашливаться. Горло лучше всего полоскать содово-солевым раствором (на 200 мл воды 1 ч. ложка соды и 1 ч. ложка соли). Давайте ребенку больше теплого питья (молоко, чай, бульоны).

Если он уже большой, научите его сморкаться. Закройте одну ноздрю, пусть приоткроет рот и сильно дует в открытую ноздрю, то же самое повторить со второй ноздрей. Для сморкания лучше всего использовать мягкие бумажные платки, они не так травмируют нос, и после использования их можно сразу выкинуть, не давая распространяться инфекции от платка.



## Лечение простудных заболеваний

Детям можно парить ножки и ручки. Опускать конечности в теплую приятную воду и постепенно повышать температуру до 40-41 градуса, когда ножки или ручки покраснеют, можно облить их холодной водой и опять опустить в горячую (можно сделать это три раза). После процедуры наденьте малышу теплые шерстяные носочки или варежки.

Ингаляция также хорошее средство против простудных заболеваний, однако, если у вашего малыша аллергия, избегайте применения пахнущих средств (аромамасла, камфарный спирт, горчичники и др.) это может вызвать спазм бронхов и затруднение дыхания.

**Важно!!!**

**При первых признаках заболевания немедленно обращайтесь к врачу!**

## Профилактика простудных заболеваний

1. Перед выходом из дома смазывайте ноздри ребенка одним из перечисленных ниже препаратов:

0,025% оксолиновая мазь

мазь "интерген"

мазь "виферон"

персиковое масло

вазелиновое масло

Эти препараты предотвращают закрепление вируса на слизистой оболочке дыхательных путей.



## Профилактика простудных заболеваний

2. Вернувшись домой, попросите ребенка прополоскать рот одним из следующих отваров:

ромашка  
зверобой  
шалфей

Это позволяет удалить потенциальных возбудителей заболевания со слизистой полости рта. Эту процедуру полезно делать всем членам семьи по возвращении домой, чтобы не заразить ребенка.

3. Закаливание

4. Прием одного из следующих гомеопатических препаратов согласно приложенным аннотациям:

Афлубин  
ИОВ-малыш

Антигриппин (гомеопатические горошки)

5. Прием витаминов

Витамины лучше принимать курсом - 1 месяц. Желательно это делать зимой и ранней весной, когда наиболее снижены защитные силы организма. Выбрать подходящие вашему ребенку витамины поможет врач.



## Осторожно, ГРИПП!

Практически все дети старше 6 месяцев периодически болеют гриппом. Вызывают это заболевание вирусы 3 типов: А, В, С, которые отличаются структурой поверхностных белков.

Вирус гриппа А имеет 13 разновидностей, однако заболевания у детей вызывают только 3 из них. Каждые 1-3 года вирус меняет свою структуру, что приводит к возникновению эпидемии. Вирусы гриппа В, С подтипов не имеют. Вирус гриппа В изменяет свою структуру раз в 4-5 лет, а вирус гриппа С структуру не изменяет и заболевание вызывает редко.

В настоящее время заболевания вызывают в основном 2 подтипа вируса А (А2, А) и вирус гриппа В.

Грипп - это тяжелое заболевание, сопровождающееся температурой до 39-40 (не менее 5 дней), головной болью, кашлем, в тяжелых случаях возможны менингеальные симптомы, бред, галлюцинации, нарушение сознания и судороги. Часто грипп осложняется присоединением бактериальной инфекции, тогда развиваются такие осложнения как отиты, синуситы, ларинготрахеиты, пневмонии, менингиты, менингоэнцефалиты. После перенесенного гриппа может долго сохраняться постинфекционный астенический синдром (быстрая утомляемость, нарушение сна, внимания и памяти).

Защитить своего ребенка от этой инфекции вы можете с помощью прививок, начиная с 6 месяцев.

В нашей стране используются отечественные и импортные вакцины. Все они одинаковы по составу и изготовлены из актуальных штаммов вируса подтипов А, А2 и В, ежегодно рекомендуемых ВОЗ.

## Осторожно, ГРИПП!

Вакцины могут быть "живые" и инактивированные. Выбор вакцины зависит от возраста ребенка, а также от состояния его здоровья (аллергия, частые простудные заболевания, хронические заболевания и др.) Поэтому правильно выбрать вакцину вам поможет ваш педиатр. После введения любой вакцины против гриппа иммунитет формируется через 10-14 дней.

Поэтому вакцинацию лучше проводить осенью и заканчивать за 2 недели до предполагаемого начала эпидемии. Прививать лучше практически здорового ребенка. Поэтому вакцинацию желательно начинать в октябре, когда до гриппа еще далеко, и риск заболеть другими простудными заболеваниями меньше. Проведенная вакцинация будет эффективна и в случае заражения другими разновидностями вируса гриппа, т.к. все они имеют сходную структуру поверхностных белков и заболевания протекают легче. Привитые дети в редких случаях могут заболеть гриппом, но болезнь будет протекать легче и не вызовет осложнений. Прививка сохраняет свою эффективность в течение 6-12 месяцев.

