

# **ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ У ДЕТЕЙ**



## Простуда у детей

Кашель, насморк, повышенная температура тела - все это признаки респираторных заболеваний (ОРЗ, ОРВИ, фарингит, ангину), мы редко выясняем какое именно заболевание у ребенка, обобщая все эти понятия в одно - простуду, это одно из самых распространенных заболеваний у детей. Причиной болезни могут быть бактерные 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 в более тяжелую форму и стать хронической.

Детский организм наиболее уязвим в холодное время года и первого межсезонья (ранняя весна, поздняя осень), редко когда простуда возникает летом. Достаточно небольшого резкого перепада температуры, чтобы вирусы и инфекции, контактирующие в воздухе (основной путь передачи простудных заболеваний - воздушно-капельный) внедрились в слизистые оболочки и начали активно размножаться. Например, ребенок попил холодного сока или съел слишком холодное мороженое, разгоряченный и потный после игр, ребенок вымылся на улицу, промочил носик и т.д. Иногда хватает нескольких минут, чтобы вирусы и бактерии, контактирующие воспаление дыхательных путей начали свое действие.

Простуда вызывается фильтрующимися вирусами. Эти микробы такие маленькие, что легко проходят (фильтруются) через незащищенный фарфор; их не видно в обычный микроскоп. Считается, что эти вирусы вызывают легкую простуду с прозрачными выделениями из носа и легким першением в горле. Если болезнь не осложняется, заболевание заканчивается дня через три. Но часто происходит следующее. Вирусы понимают способность

организма сопротивляться инфекциям и начинают действовать более опасные бактерии – стрептококки, пневмококки и бактерии гриппа. Это называется вторичным вторжением. Обычные бактерии часто живут в носоглотке здоровых людей в зимние и весенние месяцы, но их деятельность пресекается сопротивляемостью организма. Только после того, как вирусы ее понижают, эти бактерии получают возможность размножаться и распространяться, вызывая воспаление легких, ушные инфекции.



## 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. 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 (при обычный кашель, имеющий характер нервного тика). По характеру кашля можно поставить более точный диагноз заболевшему ребенку и избавить 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.

Отсутствие насморка в начале болезни объясняется тем, что высокая температура высушивает слизь. Иногда температура держится день или два и затем снижается без всяких симптомов. Такой случай врач может называть гриппом или инфлюэнцией. Эти два термина употребляются для обозначения инфекции, имеющей не местные симптомы (такие, как насморк или понос), а общие (высокая температура и общее недомогание). Иногда однодневная повышенная температура – это простудное заболевание, остановленное в самом начале. В последующие 2 дня после повышения температуры ребенок чувствует себя абсолютно нормально, а когда его выбивают гулять в холодную погоду, у него неожиданно начинается насморк.

Если температура повышается не сразу, а после простудных явлений, то это обычно означает, что болезнь распространяется на другие органы. Это не обязательно является серьезным заболеванием, но врач должен снова осмотреть ребенка.



## Профилактика простудных заболеваний

Лучший способ избежать простудных заболеваний – держаться подальше от тех, кто уже заболел. Многие думают, что человек особенно подвержен простудам, когда он утомлен или когда ему холодно. Но это никогда не было доказано. Человек, привыкший к холодной погоде, вырабатывает способность сопротивляться простудам. Вот почему дети любого возраста и зимой, и летом должны проводить на улице несколько часов и спать в прохладной комнате. Поэтому же их не следует слишком тепло одевать для прогулки и слишком тепло укрывать ночью.

В домах и квартирах, которые слишком жарко отапливаются зимой, у людей сохнет носоглотка, что понижает сопротивляемость инфекциям. Воздух в комнате при температуре 23–24°C слишком сухой. Многие тщетно пытаются увлажнить комнатный воздух, поставив кастрюли с водой на батареи. Но этот метод почти не дает эффекта.

Самый верный способ обеспечить достаточную влажность воздуха – поддерживать комнатную температуру в пределах 20–21°C. Тогда вам не придется заботиться о влажности. Купите надежный комнатный термометр (проберите его правильность).

Забедите себе правило смотреть на термометр несколько раз в день. Как только температура поднимется выше 20°C, выключите отопительную систему. Сначала вам это покажется лишней домашней заботой, но прониц в течение нескольких недель при температуре 20°C, вы будете небожно себя чувствовать в комнате, где жарко.

Каково влияние питания на способность организма сопротивляться простудам? Разумеется, каждый ребенок должен быть обеспечен полноценным питанием. Но никем не доказано, что ребенок, который уже получает относительно разнообразное питание, будет реже простуживаться, если в его рационе уменьшить количество одного продукта и увеличить количество другого. Ну, а витамины? Правда, что человек, почти лишенный витамина А, более подвержен простудам и другим заболеваниям. Но к детям, получающим сравнительно хорошее питание, это не относится, потому что витамин А содержится в избытке в молоке, масле, яйцах, овощах.



## Профилактика простудных заболеваний

Считается, что ребенок, страдающий рахитом (из-за недостатка витамина D), более подвержен таким простудным заболеваниям, как бронхит. Но если у ребенка нет рахита и он получает достаточно витамина, он бряцать будет реже простуживаться, если ему дать больше этого витамина. В питании ребенка должно быть также достаточное количество витамина С.

С возрастом ребенок будет простуживаться реже. В возрасте от 2 до 6 лет дети простуживаются чаще, болеют больше и с осложнениями.

После 6 лет простудные заболеванияываются реже и в более легкой форме. В 9 лет ребенок болеет в 2 раза меньше, чем в 6 лет, а в 12 лет – в 2 раза меньше, чем в 9 лет. Эти цифры должны успокоить родителей, которым кажется, что их малыш постоянно болеет. Педиатры абсолютно уверены, что некоторые дети и взрослые гораздо более подвержены простудам в состоянии нервного напряжения или если они огорчены.

Еще один фактор влияет на число простудных заболеваний ребенка: количество детей, в обществе которых он проводит время, особенно в помещении. Дети, посещающие детские сады и школы, в среднем болеют довольно часто, хотя каждого ребенка с простудными симптомами немедленно изолируют. По-видимому, инфекция передается за день до появления симптомов заболевания. Иногда человек является носителем бактерий, может передать их другим, а сам не заболевает. Есть счастливые дети, которые очень редко заражаются, сколько бы народа вокруг них не болело.

Обычно, когда в семье кто-либо подвергается простудному заболеванию, маленькие дети тоже заболевают, хотя бы в легкой форме, особенно если помещение маленькое и все вынуждены находиться в одной комнате. В этом случае инфекция передается в огромных дозах не только при чиханье и кашле, но просто при дыхании. Опыты показали, что марлевая маска задерживает лишь очень незначительную часть микробов. Поэтому мать бряцать ли много достигнет, нося марлевую маску и стараясь отделить детей друг от друга.



## Профилактика простудных заболеваний



Не подпускайте к ребенку лиц, заболевших простудной или другой болезнью. Буйте тверды — не впускайте их в дом и не разрешайте подходить на прогулке ближе чем на полметра. Скажите, что врач строго запретил Вам подпускать к ребенку больных людей. Что касается хронического насморка или гайморита, то, если человек был болен в течение 2 недель или больше, можно больше не изолировать его от ребенка. Но другие предохранительные меры остаются; мойте руки и отворачивайтесь лицо, делая что-либо для ребенка.

Любой член семьи, страдающий хроническим кашлем, должен обратиться к врачу и сделать рентгеноскопию грудной клетки, чтобы исключить заболевание туберкулезом. Это особенно важно, если в доме есть ребенок или живут это появление. Нанимая няню или прислугу, попросите ее сделать рентгенологическое исследование грудной клетки, прежде чем она поселятся в Вашем доме.

У некоторых детей после года простудные заболевания по-прежнему протекают в легкой форме. Но у большинства детей характер простудных заболеваний меняется. Вот типичная история. Двухлетний ребенок утром чувствовал себя нормально, в обед он выглядел утомленным и ел меньше обычного. После дневного сна он капризничал и мать обратила внимание, что он горячий. Мать измеряет ребенку температуру и обнаруживает, что у него 39°С. К приходу врача температура поднимается до 40°. У ребенка горячие щеки и покраснели глаза, но в остальном он не кажется очень больным.

Он может отказаться от еды, но может и хорошо поесть. Врач не обнаружил ничего определенного, кроме небольшого покраснения в горле. На следующий день температура понижается, но начинается насморк и небольшой кашель. Дальше заболевание протекает в легкой форме и длится от 2 дней до 2 недель. Иногда у ребенка начинается рвота при высокой температуре. Это обычно бывает, когда мать неразумно заставляет его есть больше, чем ему хочется (всегда берите ребенка, когда он отказывается от еды). Иногда высокая температура держится в течение нескольких дней, прежде чем появляются симптомы простудного заболевания.

**Вызовите врача, как только появятся симптомы простудного заболевания!**



