

ОРВИ у детей.

Зименкова Ю.В.- врач педиатр
приемного отделения

Маленьким детям очень нравится гулять в любую погоду. Одни меряют глубину огромных луж, другие барахтаются в куче осенних листьев или в любимой песочнице. Но, к сожалению, все эти занятия оставляют не только хорошие воспоминания. Пришел малыш с прогулки довольный, но грязный и мокрый, а вечером поднялась температура, заложило нос. Почему же в холодное время года дети так часто болеют ОРВИ и что предпринять родителям, чтобы не заболеть?

При острой респираторной вирусной инфекции излюбленное место обитания зловредных вирусов — дыхательный тракт. Основной путь передачи инфекции — воздушно-капельный. При чихании или кашле вирус, удобно разместившись в капельках слюны или отделяемого из носовой полости попадает на слизистые оболочки верхних дыхательных путей или конъюнктивы новой жертвы.

В группу ОРВИ входят самые разнообразные инфекции, например, грипп, парагрипп, аденовирус, риновирус и другие.

Грипп (возбудитель рода *Influenzavirus*) был известен еще во времена Гиппократов. Попав в окружающую среду, вирус сохраняется на предметах в течение 2 суток, но быстро погибает под действием ультрафиолетовых лучей или дезинфицирующих средств. Заболевание начинается резко с повышения температуры до 38°C, мышечных и головных болей, затем к ним присоединяются насморк и кашель. Грипп длится в среднем 3 — 5 дней, но при несоблюдении постельного режима могут возникнуть осложнения.

Парагрипп (возбудитель рода *Paramyxovirus*) вызывает поражения респираторного тракта: ларингит, бронхит, пневмонию. При этом преимущественно поражаются клетки гортани, поэтому характерные признаки заболевания — сухой кашель и охрипший голос. Подъем заболеваемости регистрируют в осенние месяцы.

Риновирусы (возбудитель рода Rhinovirus) отличаются от остальных устойчивостью к температуре: могут выдерживать до 50°C. Заболевание протекает, как типичная ОРВИ, температура повышается редко. Однако у маленьких детей возможно развитие бронхопневмонии.

Аденовирусы (возбудитель рода Mastadenovirus) впервые были найдены в аденоидах у детей, за что и получили свое название. Заболевают в основном дети младшего возраста. При аденовирусной инфекции поражаются дыхательные пути, глаза и кишечник, увеличиваются лимфатические узлы.

Чаще всего ОРВИ имеет острое начало. У ребенка поднимается температура, его знобит, затем присоединяются насморк, кашель, иногда рвота, боли в животе. Это связано с токсическим действием вирусов на организм. Чтобы болезнь протекала не слишком тяжело, нужно выполнять следующие рекомендации.

В первую очередь родителям нужно позаботиться о нормализации микроклимата в помещении, где находится кроха. Оптимальная температура в детской +18°C-+22°C. По ощущениям взрослого человека - это довольно холодно. Но для того, чтобы все системы организма ребенка работали правильно, чтобы он отдавал тепло, а не перегревался, необходимо поддерживать в комнате именно такую температуру.

Не надо слишком тепло одевать малыша. Если ребенку жарко, часть одежды можно снять и ни в коем случае не укутывать одеялом. Терморегуляция взрослых и детей сильно отличается. Укутывание лихорадящего крохи приведет к тому, что температура повысится на 1-2°C.

Влажность в помещении должна быть около 50-70%. Это обеспечит правильную работу слизистых оболочек: они не пересыхают и лучше борются с микробами. Если дома нет современных увлажнителей, можно повесить на батарее мокрые полотенца и смачивать их по мере высыхания.

Необходимо строгое соблюдение постельного режима. Вирус продолжает циркулировать в организме длительное время и при физических нагрузках может вызвать осложнения.

Не следует начинать прием антибиотиков без назначения врача.

Также не следует сбивать температуру, если она не превышает 38°C и хорошо переносится ребенком. Высокая температура — это защитная реакция организма. Она возникает при внедрении в организм чужеродных агентов (микробов) и направлена на то, чтобы мобилизовать его на борьбу с этими микробами. Организм таким образом сам себя стимулирует, вырабатывая вещества, которые будут бороться с возбудителем болезни. Основное и наиболее известное из этих веществ — интерферон. Чем температура выше, тем больше его вырабатывается. Интерферон нейтрализует вирусы, именно поэтому не стоит давать ребенку жаропонижающие препараты, чуть только столбик термометра пополз вверх.

Однако подход к снижению температуры должен быть сугубо индивидуален. Если крохе меньше 2 месяцев, раньше у ребенка были судороги или он страдает каким-либо хроническим заболеванием, если он отказывается от питья или плохо переносит температуру, то жаропонижающие мероприятия начинаются при температуре 38°C.

Понизить температуру помогают обтирания. Но они эффективны только в том случае, если малыш горячий, руки и ноги у него теплые или горячие и кожа при этом красная или насыщенно розовая. Если у ребенка холодные руки и ноги, если он бледный, обтирать его ни в коем случае нельзя! Бледность кожи и холодные ручки и ножки говорят о том, что сосуды у ребенка сильно сужены, его тело не отдает тепло. Обтирание в такой ситуации приведет к тому, что сосуды сузятся еще больше и температура еще повысится. Такому ребенку нужно дать теплое питье, приложить к рукам и ногам теплые грелки. Как только кожа ребенка порозовеет и согреются руки и ноги, можно начинать обтирания. Для этого используют небольшое полотенце, обильно смоченное обычной водой комнатной температуры. Обтирают все тело малыша: спинку,

животик, ручки и ножки. Повторять обтирания можно каждые 10 — 15 минут, пока температура не снизится.

Если физические методы охлаждения не помогают, то необходимо переходить к приему лекарственных препаратов. У детей применяются в основном препараты парацетамола, а также ибупрофена в виде свечей и сиропов. Препараты парацетамола можно давать ребенку в возрастной дозировке с интервалом 4 — 6 часов, а препараты ибупрофена — с интервалом 8 часов. Эффект от приема жаропонижающих препаратов оценивают через 40 — 60 минут после приема. Если в течение 30 минут после приема лекарства у ребенка была рвота (при использовании сиропа) или стул (при использовании свечи), то прием препарата придется повторить. Не стоит ждать, что температура сразу станет нормальной. Лекарство эффективно, если она снижается на 1 — 1,5*С.

Если температура выше 39*С, малыш бледный, вялый, отказывается от питья, нужно вызвать бригаду скорой помощи.

Пусть ребенок больше пьет. Это стимулирует очищение организма, предохраняет его от обезвоживания и интоксикации. Можно пить обычную кипяченую или бутилированную воду, минеральную воду без газа, травяные отвары, морсы и компоты, чай с медом.

Нельзя заставлять лихорадящего ребенка есть! Все силы организм сейчас направляет на борьбу с болезнью и не может тратить их на переваривание пищи. Как только температура снизится и самочувствие улучшится, малыш сам попросит, чтобы ему дали поесть.

Очищение кишечника — еще одно важное для выздоровления средство. Отсутствие ежедневного стула усиливает интоксикацию организма и затягивает течение заболевания. Иногда достаточно обильного употребления жидкости, чтобы кишечник работал без перебоев. Можно давать ребенку отвар чернослива и кураги. Когда это не помогает, используют глицериновые свечи или очистительную клизму. Особенно важно следить за регулярным стулом, если у малыша высокая температура.

В домашней аптечке всегда должны быть наготове несколько средств, которые помогут малышу: противовирусные и жаропонижающие препараты, капли и мази для носа, микстуры от кашля. Широко используют отвары лечебных трав, полоскание горла травами, компрессы, горчичники, ингаляции, лечебные клизмы.

Необходимо следить за чистотой в доме. Большинство вирусов очень живучи и могут сохраняться на различных поверхностях в течение длительного времени.

Простуду, как и другую болезнь, легче предотвратить, чем лечить. Поэтому не стоит отменять прогулки, если на улице слегка похолодало. Свежий воздух детям необходим, а прогулки укрепляют иммунитет. Не надо кутать малышей и создавать им тепличные условия. Этим мы ослабляем иммунитет ребенка, и он начинает чаще болеть. Пусть кроха регулярно принимает воздушные ванны и вечерний контрастный душ.

После прогулки необходимо переодеться в домашнюю одежду и обувь, вымыть руки с мылом, так как в грязи, принесенной с улицы часто содержатся вирусы и бактерии.

Обязательно проветривание помещений во время и после уборки.

Защитить входные ворота для возбудителей ОРВИ — слизистые оболочки носоглотки, гортани, трахеи помогут витамины

Витамин С содержится в шиповнике, черной смородине, облепихе, киви, сладком перце и цитрусовых, цветной капусте и зеленых овощах. Но так как этот витамин подвержен окислению в организме, то его целесообразно принимать одновременно с витамином А, источником которого являются: печень, яйца, сливочное масло, Морковь, овощи и ягоды красного цвета. Витамин А лучше работает при поддержке витамина Е. Лучшие источники последнего - злаки, нерафинированные растительные масла, брюссельская капуста, листовая зелень, яйца. Стимулирующе воздействует на иммунитет пангамовая кислота (витамин В15). Её натуральные источники — тыквенные и кунжутные семечки, цельный коричневый рис, цельное зерно.

Укрепляет иммунитет также комплекс жирных кислот омега-3, который содержится в жирных сортах рыбы (скумбрия, тунец, сайра, семга, палтус), в льняном и рапсовом масле, печени трески. Жир морской рыбы содержит вещества, способствующие выработке белых кровяных телец, роль которых в иммунитете очень велика. Кроме того, в этих сортах рыбы содержится витамин D, защищающий от простуды и конъюнктивита.

Благотворно воздействуют на иммунитет фитонциды, которых особенно много в луке, чесноке и черемше.

Свежевыжатые соки также усиливают защиту детского организма от инфекционных заболеваний.

Когда родителям удастся 1-2 раза справиться с болезнью ребенка, они приобретают уверенность в себе, начинают лучше ориентироваться в симптомах и динамике заболеваний. А соблюдая эти нехитрые правила, можно уберечь своего кроху от повторных простуд.