

Справочник «Медицинское обслуживание и организация питания в ДОУ» № 11 2021г.

Мария Кривецкая, ассистент кафедры управления сестринской деятельностью и социальной работы
ФГАОУ ВО Первого МГМУ им. И.М. Сеченова

Медицинская помощь / Как лечить простуду у детей

Шесть способов справиться с простудой у детей. Консультация и памятка для родителей

«Наступил сезон простуд», – мы часто слышим это выражение с приходом холодной осени. «Мой ребенок простыл!», «Не простудите моего ребенка, закройте окна в группе» и другие фразы становятся нормой в стенах детского сада. А что кроется под понятием «простуда»? Действительно ли надо закрывать окна в помещении? Как уберечь ребенка от простуды и как лечить его, если он все же подхватил ее?

Что такое простуда

Давайте ребенку медикаменты только по назначению врача. В назначении препаратов есть четкие показания, а ОРВИ в начальной стадии – не показание

Простуда – собирательное, неофициальное название разнообразных острых респираторных заболеваний, которые поражают верхние дыхательные пути: нос, носоглотку, рот, глотку и гортань. А это значит, что за каждой простудой стоит диагноз – острый назофарингит, острый синусит, острый фарингит, острый тонзиллит, острый ларингит, острый трахеит. Эти заболевания требуют профессионального лечения и обращения в медицинскую организацию.

Но на деле происходит иначе: ребенок начинает заболевать, и его начинают усиленно лечить встревоженные родители. Этот процесс часто превращается в лечение собственных страхов родителей и направлено на то, чего и вовсе могло не случиться. Ребенок один раз кашлянул – ему сразу дадут таблетку от кашля. У ребенка покраснело горло – обязательно побрызгают антисептиком. У ребенка появились сопли – в ход идут капли, спреи. Препараты родители подбирают исходя из телевизионных рекламных предпочтений или познаний в области народной медицины.

В итоге в организм ребенка, который находится на этапе становления иммунной системы, поступает огромное количество препаратов: антибиотики, антибактериальные средства местного действия, антигистаминные, противовирусные, иммуномодулирующие препараты. Они тормозят укрепление иммунитета: иммунная система не имеет возможности запомнить поступившие в организм вирусы и выработать к ним устойчивость. И в следующий раз, когда детский организм столкнется с той же инфекцией, ему не справиться с ней без препаратов, которые потребуются уже в большей дозировке.

Как не надо лечить простуду

Некоторые способы лечения могут быть опасны для детей. Для борьбы с заложенностью носа ни в коем случае нельзя капать в нос соки растений – лука, алоэ. Соки растений обладают агрессивным действием и могут спровоцировать ожог слизистой носа. Дети испытывают сильное жжение в полости носа, чихают и кричат. Это грозит только усилением отека в носу, а при систематическом повторении процедуры – формированием атрофии слизистой.

Нельзя применять водочные, спиртовые, уксусные растирания для борьбы с повышенной температурой, особенно у детей до трех лет. Эти летучие жидкости сильно охлаждают кожу и могут вызвать резкий спазм сосудов, провоцирующий еще большую температуру. Кроме того, пары спирта, уксуса могут вызывать отравление, так как при вдыхании они активно всасываются в кровь.

Способы домашнего лечения простуды

Организм ребенка в состоянии самостоятельно бороться с инфекцией, не прибегая к помощи препаратов

Если ребенок простудился, родителям нужно успокоиться и принять тот факт, что знакомство организма ребенка с вирусами – это нормально. Если у ребенка появились насморк, кашель, чихание и повышенная температура, но при этом он активен, играет, пьет, ест, хотя может немного капризничать, необходимо помочь организму самостоятельно справиться с поставленной вирусом задачей.

1. Прогулки. Большинство родителей в период первых признаков заболевания ребенка перестают гулять с ним. Однако прогулки отменять не надо, нужно только правильно подобрать одежду и время нахождения на улице. Гуляйте, если у ребенка температура не более 38, игры должны быть спокойные, лучше просто пешая прогулка.

2. Проветривание. Проветривайте комнату, где находится ребенок, регулярно: 3–4 раза в день по 5–15 минут в зависимости от погоды.

3. Купание. Мнение, что если ребенок болеет, его нельзя купать, противоречит здравому смыслу. Кожа участвует в процессе потовыделения и выведения из организма токсинов, и теплый душ будет очень кстати. Поэтому поливайте ребенка из душа 1–2 раза в день без моющих средств, так как частое их применение по всей поверхности кожи ребенка приведет к нарушению защитного баланса кожи. Используйте мыло не чаще 2–3 раз в неделю.

4. Гигиена носа. Научите ребенка правильно высмаркиваться. Но делайте это не когда он заболел, а когда здоров. Объясните, что нельзя сморкаться очень сильно. Контролируйте процесс, иначе это может привести к развитию отита или синусита. Не нужно ругать ребенка, если у него не получается, это не ускорит процесс обучения, а само высмаркивание у него будет ассоциироваться с негативом.

5. Питьевой режим. При интоксикации ребенок не всегда осознает, что хочет пить. Необходимо восполнять жидкость в организме, следить, сколько за день выпил ребенок. Нормы потребления воды – 50 г на 1 кг массы тела. Поить нужно регулярно, при этом достаточно 3–4 глотка. Лучше давать воду. Она имеет оптимальный набор микроэлементов и очищена от солей тяжелых металлов. Но можно давать компоты, морсы домашнего приготовления без сахара.

6. Питание. Если у ребенка плохой аппетит, предлагайте ему то, что он любит. Но не давайте чипсы, снеки и другие вредные продукты. Если ребенок отказывается от еды, не нужно кормить его насильно.

В конце мероприятия раздайте родителям памятку, в которой указаны заблуждения и реальные средства помощи при лечении простуды.

Памятка для родителей
Шесть способов, которые помогут ребенку справиться с простудой

Способ	Заблуждение	Реальность
1. Прогулки	Отменить прогулки	Гуляйте по обычному графику с учетом времени года
2. Проветривание	Закрывать все окна и форточки в доме при первых признаках заболевания	Проветривайте помещения 3–4 раза в день по 5–15 минут в зависимости от погоды
3. Купание	Не купать	Купайте ребенка 1–2 раза в день без моющих средств
4. Гигиена носа	Сморкаться обеими ноздрями, с закрытым ртом	Научите ребенка сморкаться, пока он здоров: несильно, поочередно закрывая ноздри, чуть приоткрыв рот
5. Питьевой режим	Не настаивать, если ребенок не хочет пить	Давайте воду, даже если ребенок не просит: 50 г на 1 кг массы тела. Поите регулярно, при этом достаточно 3–4 глотка воды, морса, компота без сахара
6. Питание	Дать лакомства, чтобы успокоить ребенка	Не давайте чипсы, снеки и другие вредные продукты. Не настаивайте, если ребенок не хочет есть