

Грипп и ОРВИ

Чего делать нельзя

Характерные признаки гриппа: высокая температура, интоксикация и поражение верхних дыхательных путей. Грипп начинается остро, больной может назвать даже час заболевания. Уже в первые сутки температура тела поднимается до максимальных значений и держится в течение 4—5 дней. В конце первых суток начинаются сухой мучительный кашель, заложенность носа, болезненность по ходу трахеи. Головная боль с локализацией в лобно-височной области сопровождается болями в глазах. Может быть тошнота, рвота, светобоязнь. Больных беспокоит сильная слабость. При высокой температуре следует обязательно обратиться к врачу.

При ОРВИ (острой респираторной вирусной инфекции), что чаще бывает у детей, высокой температуры, как правило, не бывает. Но бывают обильные выделения из носа и «температурный хвост» (невысокая температура) тянется дольше.

И грипп, и ОРВИ надо серьезно лечить и нельзя запускать. Самое эффективное — начать лечение в первые 24—36 часов с момента заболевания. (Чем раньше, тем лучше.) Специфические лекарства от гриппа, как правило, принимаются 5 дней (гриппозная инфекция, и это установлено экспериментально, держится именно пять дней). Показано обильное питье: компоты, морсы (клюквенный по эффективности — на первом месте). Чем больше ребенок пьет, тем лучше организм борется с интоксикацией.

Если через 4—5 дней температура не спадает — значит, началось осложнение. Чаще всего у детей это отит, гайморит, ангина, пневмония.

Не спешите сбивать температуру, снижать нужно только высокие значения — выше 38,5 градуса. Если же температура 38 и меньше, снижать ее не надо. Бывает, и эту температуру ребенок переносит плохо, тогда надо полегче его одеть и ни в коем случае не кутать. А что касается аспирина, при гриппе он противопоказан не только маленьким, но и взрослым. И даже опасен. Может вызвать почечно-печеночную недостаточность.

Снижать температуру уксусом нежелательно (если только развести его водой), а водкой ни в коем случае нельзя. Для снижения температуры у детей есть хорошо зарекомендовавшие себя аптечные препараты, например панадол, другие средства. Их знают педиатры и назначают детям.

Известно: больной гриппом в первые 3—4 дня активно выделяет вирусы. Со временем их концентрация в воздухе накапливается, что способствует заражению окружающих. И переохладить ребенка ни в коем случае нельзя, так как иммунитет больного в это время не только не устойчив, но и уязвим — подорван вирусной атакой. Поэтому комнату, где находится больной ребенок, надо обязательно проветривать, предварительно убрав его из этого помещения.

Леденцы лечебным действием не обладают, а только благодаря ментолу временно облегчают симптомы.

Особенно опасны

При «банальном кашле» многие покупают лекарства, не обращая внимания на механизм их действия. Но самолечение не всегда безвредно — иные препараты нельзя применять без консультации с врачом. В первые дни заболевания при сухом и непродуктивном кашле, который изматывает больного ребенка, не давая ему спать, можно по назначению доктора применить лекарства, подавляющие кашель. Ни солодка, ни мукалтин, ни другие разжижающие препараты в это время не помогут. А как только кашель станет более мягким, можно применять любые разжижающие средства.

Категорически нельзя сочетать противокашлевые и отхаркивающие средства. Такое взаимоисключающее действие лекарств может не только не помочь, но и навредить здоровью. Мокрота будет скапливаться в бронхах и не будет выводиться.

В народной медицине используется немало эффективных вспомогательных при лечении средств. Но маленьким детям ни в коем случае нельзя закапывать в нос луковый и чесночный соки: можно получить ожог слизистой оболочки носа и причинить дополнительную боль ребенку. Лучше не экспериментировать на организме своего чада, а покупать специальные лекарства от насморка для детей в аптеках.

Лучше воспользоваться и специальными детскими растворами для промывания носа, масляными каплями от насморка. Они и безопасны, и помогают быстрее справиться с заболеванием. С осторожностью надо применять и специальные сосудосуживающие препараты. Да, они эффективно облегчают носовое дыхание, но применять их надо недолго, в строгом соответствии с инструкцией, иначе возможны побочные действия. При вирусных заболеваниях антибиотики не помогают. Но есть ситуации, когда подцепивший грипп ребенок имеет еще и хроническую патологию органов дыхания. В таком случае, чтобы не возникла пневмония, специалисты могут назначить антибиотики. Но это — решение врача. А при простейших простудных заболеваниях антибиотики даже опасны для организма. Бесконтрольный их прием способен ослабить организм и помешать ему бороться с вирусами. Кроме того, в кишечнике антибиотики уничтожают полезные бактерии, которые отвечают в том числе и за иммунитет. Поэтому применение «химии» нужно сочетать со средствами, восстанавливающими кишечную микрофлору.

Не следует купать ребенка при сохраняющейся температуре. А когда он начинает выздоравливать, можно купать в обычном режиме. Токсины, выделяемые через кожу (а кожа — орган выделения тоже), необходимо смывать. Это аксиома. Тогда и выздоровление пойдет быстрее. Но... Влажное тело быстрее отдает тепло. Поэтому купать надо быстро, чтобы не подвергать больного малыша риску переохлаждения.

Точка, точка... точка

Точечный массаж показан и детям при острых респираторных заболеваниях, даже самым маленьким — точки, отвечающие за различные органы, «работают» с самого рождения человека. Он хорошо зарекомендовал себя при многих болезнях. Применим точечный массаж и при простудных заболеваниях, так как способствует выработке клетками организма собственного интерферона — защитного белка в ответ на заражение вирусами (тоже доказано исследованиями). Надо только хорошо знать эти точки. Но точечный массаж эффективен только в самом начале заболевания — в первые дни и даже часы. Когда болезнь «разгулялась», температура зашкаливает, точечный массаж уже не поможет, нужны другие методы и средства.

Как правильно сделать массаж?

Массировать точки надо у крыльев носа или чуть выше крыльев носа. А также точку выше переносицы — между бровями или точки рядом с козелком ушей. За хорошее состояние носа также отвечают точки между большим и указательным пальцами на внешней стороне рук, на внутренней стороне запястий, под коленками, у внешних уголочков глаз, на линии слияния шеи и головы, там, где мышцы шеи прикрепляются к основанию черепа. Врачи рекомендуют каждую точку легко массировать указательным или большим пальцем в течение одной минуты. На симметричные точки надо воздействовать одновременно пальцами обеих рук.

Нельзя массировать точки, если у ребенка высокая температура, выше 38 градусов. И если процедура вызывает у больного неприятные чувства. Если во время насморка кожа у крыльев носа покраснела, раздражена, точки в этом месте не надо массировать. Зато на остальные точки можно воздействовать. Так как в разгар болезни болевой порог снижен, массаж нужно делать как можно осторожнее.