

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ ПО ЛЕЧЕНИЮ ОРВИ

ОРВИ - самое частое состояние, которое встречается родителям и педиатрам. Это **самопроходящая инфекция**, вызванная вирусом.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЛ?

- **Не паниковать, любить и поить**
- Температура в квартире 18-22 °С, влажность 40-60%
- Избегать антибиотикотерапии без показаний
- Сбивать температуру, когда видно, что ребенок плохо себя чувствует, **не ориентироваться на цифры** (проверять расчет дозы! Ибупрофен, Нурофен 10 мг/кг не более 3-4 раз в день; Парацетамол 15 мг/кг не более 4 раз в день)
- Давать жидкость
- Не кутать
- Можно мыться и гулять, когда нет температуры
- **Симптоматическая терапия:** сосудосуживающие не более 3 дней, солевые растворы для промывания носа, пастилки и леденцы от боли в горле детям старше 4 лет, прохладные напитки/мороженое - можно при боли в горле, мед для детей старше 1 года на ночь при сильном кашле, обтирание водой комнатной температуры
- Не нужно вызывать врача в первые несколько дней болезни, чтобы послушать лёгкие «на всякий случай». Врач там еще ничего не услышит. Сдавать кровь в первые дни болезни тоже не стоит.



КОГДА НУЖНО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ - “КРАСНЫЕ ФЛАГИ”?

- Ребенок вялый, не реагирует на ваши слова, спутанное сознание
- Температура не сбивается (**НО! Важно перепроверить правильно ли вы дозируете препарат**, если температура снизилась с 39,5 до 38 - это хороший результат. Ребенок не должен быть укутан и в квартире должна быть адекватная температура)
- Плачет без слез, не мочится, отказывается пить (признаки обезвоживания)
- Появилась сыпь (особенно важно знать, что такое **проба стакана**: при надавливании прозрачным стеклянным стаканом или прозрачной линейкой сыпь не бледнеет - в таком случае нужно срочно обратиться к врачу!).
- Если у ребенка одышка, он задыхается, для того, чтобы дышать задействуется дополнительная мускулатура, у него вынужденная поза, втягиваются крылья носа и другие уступчивые места
- Если вы слышите хрипы и свисты
- Если ребенок шел на поправку, и тут появилась вторая волна лихорадки и ухудшение состояния
- **Если ребенок совсем маленький** - до года мы особенно переживаем за пациентов, особенно за новорожденных, и еще больше за недоношенных

Также есть еще один симптом, при котором стоит показаться врачу, он достаточно субъективный: если родители видят, что с ребенком что-то не так, он какой-то не такой. Родители как никто другой знают своих малышей, мы доверяем их чувству.

Все эти симптомы должны насторожить вас, при их появлении срочно покажите ребенка врачу.

Остальные проявления ОРВИ это норма - сопли, кашель, температура и тд.

Будьте здоровы.
Врач-педиатр Нагорская Елизавета
<https://vk.com/dr.nagorskaya>

