

РАСШИРЕННАЯ ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ ПО ЛЕЧЕНИЮ ОРВИ

ОРВИ - самое частое состояние, которое встречается родителям и педиатрам. Это **самопроходящая инфекция**, вызванная вирусом. Ребенок, который пошел в детский сад, может болеть разными формами ОРВИ каждый месяц и это нормально.

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:**
 - Солевые растворы для промывания носа (капли, лейки, шприцы без иглы - как удобно вам и вашему ребенку, учите малышей постепенно самостоятельно чистить нос). Это помогает избавиться от кашля, который вызван стеканием соплей по задней стенке глотки
 - Пастилки и леденцы от боли в горле детям старше 4 лет, любые. При рассасывании выделяется слюна, которая содержит антимикробные вещества и увлажняет раздраженное горло



- Прохладные напитки/мороженое - можно при боли в горле. Нет, ангины не будет 😊
- Мед для детей старше 1 года на ночь при сильном кашле, лучше рассасывать
- Обтирание водой комнатной температуры (не спиртом, не водкой!)
- Если ребенок на ГВ (даже если у мамы ОРВИ) - продолжайте кормить и как можно чаще прикладывайте ребенка к груди. Мама “делится” с малышом своим иммунитетом
- 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.

НЕЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА ПРИ ОРВИ

- **Все противовирусные препараты для лечения ОРВИ.** Это реклама, данные препараты назначаются только в нашей стране, не имеют эффективности, а самое главное проверенной БЕЗОПАСНОСТИ. Только противовирусные от гриппа еще имеют некоторую пользу, но с оговорками.
- **Все иммуномодуляторы**, те препараты, которые якобы повышают иммунитет. Это миф. Иммунитет идеально выстроенная система нашего организма, никакие препараты ребенку не показаны и могут быть опасны
 - Прогулки, активный образ жизни, рациональное питание и витамин Д - вот наши помощники!
- **Гомеопатия.** Все эти препараты не работают, помогает только время и эффект плацебо.
- **Муколитики и средства от кашля** - они не нужны ребенку при ОРВИ, даже при сильном кашле. Промывание носа и увлажнение воздуха - единственное, что нам нужно. Муколитики ПОВЫШАЮТ количество слизи, это опасно особенно для маленьких деток, тк их кашлевой толчок слабый, и они не могут откашлять такое количество мокроты. Подавлять кашель не нужно - это заложенный эволюционно ВАЖНЫЙ и ПОЛЕЗНЫЙ процесс. Кашель может сохраняться до 2-3 недель при вирусной инфекции. Это нужно пережить.

- **Пшикалки в горло и мирамистин на соску** - все это бессмысленно, а спреи в горло опасны для детей до 5-6 лет из-за риска ларингоспазма (ребенок начнет задыхаться от спрея)
- **Травы** - не натуральные и безопасные средства, а риск аллергии и непроверенные методы лечения. Никто не знает, как тот или иной сбор повлияет на вашего ребенка.
- **Не нужно делать ингаляции**, особенно с минералкой, маслами и с препаратами. У Беродуала и Пульмикорта есть ЧЕТКИЕ показания, грамотный доктор не назначит просто на сильный кашель эти лекарственные средства
- Ребенку достаточно только применение витамина Д в возрастной дозировке
- Не нужно в нос капать что-либо, кроме сосудосуживающих, солевых растворов, и по показаниям гормональные спреи. Нет разделения - зеленые или прозрачные сопли. Все сопلي мы промываем, не нужно подсушивать их препаратами серебра и обеззараживать йодом. Так вы можете вызывать ожог слизистой. Не применяйте авторские схемы лечения соплей, к сожалению, это лишь вид бурного лечения ребенка.
- **Антигистаминные от отека**. Нет, механизм действия этих препаратов не распространяется на отек носа при ОРВИ
- **Сорбенты для выведения токсинов** - нет никаких доказательств, что эти препараты хоть как-то могут помочь ребенку.

Дорогие родители, попробуйте лечить себя и своих детей без тонны ненужных препаратов. Это сэкономит вам семейный бюджет и сохранит нервные клетки. Помните, что от ОРВИ дети не умирают, это состояние проходит самостоятельно, нужно только взять себя в руки и набраться терпения, чтобы противостоять себе, бабушкам, папам и соседкам, которые будут давать много неуместных советов.

Будьте здоровы.
Врач-педиатр Нагорская Елизавета

<https://vk.com/dr.nagorskaya>

