Как только наступает осень, дети дружно начинают потягивать носиками. Но, несмотря на то, что врачи считают, что болезни под названием «простуда» не существует, нам все равно удобно говорить: «Доченька, что-то ты кашляет — не простудилась ли ты?» вместо научного: «Ты случайно не заболела острой респираторной вирусной инфекцией?», особенно, если это происходит 9-12 раз в году! Именно столько, по медицинской статистике, могут болеть простудой дети дошкольного возраста и ученики младших классов.

## Что такое простуда?

Простудные заболевания чаще всего имеют вирусную природу. В первую очередь это вирусы, однако, заболевание могут вызвать и бактерии, и некоторые виды грибков. Вот из-за этого обыкновенная простуда и стала не чем иным, как острой респираторной вирусной инфекцией (ОРВИ).

В большинстве случаев простуда у детей начинается резко. Ребенок может проснуться утром утомленным, с чиханием, насморком, кашлем, а иногда — с высокой температурой. Продолжительность простуды — от 4 до 12 дней, а наиболее вероятный период заболевания — с конца октября — по начало апреля.

Если у ребенка появились признаки простуды, его ни в коем случае не стоит отдавать в детский сад или школу — необходимо остаться дома. Такое решение продиктовано двумя причинами: во-первых, отправив ребенка с простудой в садик или школу, вы во много раз повысите риск осложнений; во-вторых, оставаясь дома, вы обезопасите других детей из детсадовской группы или класса в школе, которые при контакте с больным ребенком также могут заболеть простудой. Единственно правильный выход, как мы уже писали, — остаться дома и заняться лечением простуды.

Первоочередное задание для родителей — вызвать на дом педиатра, который должен назначить курс лечения в зависимости от состояния больного ребенка.

## Основные симптомы, характерные для простуды или ОРВИ.

### *Повышенная температура.*

Невысокую температуру, вплоть до 38°С, большинство педиатров рекомендуют не сбивать: ведь именно с помощью повышения температуры тела организм борется с простудой. Если же температура более высокая, и доходит до 38,5-39°С, необходимо применять жаропонижающие лекарства, назначенные врачом.

Не следует укутывать малыша, кроме того, желательно освободить его от тесной одежды.

Эффективное средство в борьбе с высокой температурой во время простуды у детей — обтирание тела. Обтирание выполняют на протяжении 5 минут губкой, смоченной в кипяченной воде, которую охладили до температуры 30-33°С. Процедуру можно повторить несколько раз с интервалом в полчаса.

### *Кашель.*

С помощью кашля организм ребенка избавляется от возбудителей заболевания, скопившихся на слизистой оболочке дыхательных путей.При

простуде у большинства детей наблюдается три стадии кашля: сухой кашель, появление мокрот, мокрый кашель.

В - первые дни простуды кашель, как правило, сухой, без мокрот. Для облегчения кашля у ребенка рекомендуется давать ему больше жидкости, также неплохо слегка увеличить влажность воздуха в помещении.

При первых признаках мокрот в кашле начинают применять муколитические препараты, основная функция которых — разреживание мокрот.

Следующей стадией простуды у детей является мокрый кашель. В этот период следует перейти с медпрепаратов, обладающих мукалитическим действием на отхаркивающие препараты. Их основная функция — усиление кашля, что способствует ускоренному выводу мокрот из организма ребенка.

Следует заметить, что в аптеках есть препараты, которые обладают одновременно и мукалитическим, и отхаркивающим действием.

## *Насморк*

Насморк также является одной из защитных реакций организма во время простуды. Защитную функцию выполняет специальный секрет, выделяемый железами носовых пазух — так называемые «сопли»— которые не дают возможности инфекции проникнуть внутрь организма, к легким и бронхам.

Самое главное условие в лечении насморка во время простуды у детей — не допускать высыхания слизистой оболочки носа ребенка. Обычно увлажнение производится с помощью специальных физиологических растворов, которые без рецепта отпускаются в ближайшей аптеке.

Чтобы облегчить дыхание ребенка во время простуды используют медицинские препараты, обладающие сосудосуживающим действием. Допускается использование препаратов, в инструкции, по применению которых есть четкое указание того, что их разрешено использовать для лечения насморка у детей. Необходимо соблюдать возрастные ограничения и дозировку препарата. Также следует помнить, что применять данные препараты дольше 2-3 дней не рекомендуется, поскольку это может привести к осложнениям.

Использование специальных препаратов для носа позволяет предупредить развитие таких распространенных осложнений при простуде, как отиты и синуситы.

Самые распространенные жаропонижающие, мукалитические и отхаркивающие лекарства должны быть постоянно в вашей детской аптечке. Кстати, не забывайте следить за сроком их годности и периодически заменять на свежие.

Помните, что во время болезни, даже такой незначительной как простуда, ребенок должен нормально питаться. Когда у малыша снижен аппетит, он должен получать углеводы, которые легко усваиваются — пчелиный мед, компоты, морс, слабый чай с сухариками, фрукты. Желательно исключить из рациона острые блюда, консервы, жирные и жаренные продукты.

***Пусть простуда обходит ваших детей стороной!***