Как мы объясняем ситуацию, когда порой начинает течь из носа? Продуло, простудился... Простуда, на самом деле, является реакцией организма на внедрение вируса, который поражает верхние дыхательные пути.

Острые респираторно-вирусные инфекции у детей делят на 5 видов: -вирус парагриппа;

- -вирус
- гриппа;
- -аденовирус;
- -реовирус;
- -риновирус

Их подтипов гораздо больше — порядка двухсот. Острые респираторновирусные инфекции считаются самой распространенной детской болезнью. У детей она может наблюдаться 6-10 раз за год, а это намного чаще, чем у взрослых.

Причины, вызывающие острые респираторно-вирусные инфекции у детей:
• скученность. Риск заражения тем больше, чем больше детей находится в одном месте. В крупных городах, малыши, которые посещают детский сад, магазины, ездят в общественном транспорте в тысячу раз больше контактируют с инфекцией, чем детки такого же возраста, проживающие в деревнях и селах. Путь передачи респираторных вирусов — воздушно-капельный, стоит заболеть в детском саду одному ребенку — сразу же начинается

- несоблюдение или отсутствие навыков личной гигиены. Маленькие детки еще не прикрывают рот при чихании и кашле, часто дотрагиваются не сильно чистыми руками до глаз, рта, носа;
- •особенности анатомического строения. У детей недостаточно развита дренажная система удаления секрета из носовых пазух и ушей, что способствует осложнениям, вызванным бактериями (отиты, синуситы). Бронхи и трахея у маленького ребенка гораздо меньше, чем у взрослого по своему диаметру, поэтому у малышей склонность к закупорке дыхательных путей (обструкции) вязким обильным секретом выше.

Простуда обычно начинается у ребенка с першения в горле, насморка, болей в глазах, сухого кашля. Это начинают свое размножение в носоглотке вирусы. Как правило, температура повышается не сразу. Когда вирус проникает в кровь, на вторые сутки заболевания, начинается общая интоксикация организма: головная боль, озноб, ломота во всем теле. Вырабатывая антитела, для борьбы с инфекцией, активизируется работа иммунной системы, поднимается температура, кровь постепенно очищается, и симптомы интоксикации ослабевают.

Каждый тип вируса, который вызывает острые респираторно-вирусные инфекции у детей, имеет прямое отношение к определенному органу или тканям организма.

Осложнения, которые вызывают у детей острые респираторно-вирусные инфекции

- *грипп* оказывает осложнения на нервную и кровеносную системы. Это может выражаться в помутнении сознания, развитию кровоизлияний во внутренних органах, миокардите, носовых кровотечениях, поражениях периферических нервов;
- •*парагрипп* действует на носовые проходы и гортань, вызывает часто ложный круп;
- •аденовирусы оказывают вредное действие в слизистой оболочке дыхательных путей и в лимфатической системе, осложнениями являются ангина, лимфаденит, аденоидит, гайморит, синусит, увеличение печени и селезенки;
- •риновирусы преимущественно поражают носовые проходы, вызывают сильный насморк, синусит, отечность слизистых, гайморит; •респираторно-синцитиальный вирус вызывает закупорку бронхов способствует бронхитов, бронхопневмоний, обострений развитию бронхиальной астмы.

Лечение острых респираторно-вирусных инфекций у детей:

безразличный

От вирусной инфекции нельзя избавиться мгновенно, но можно значительно ускорить процесс выздоровления. Чтобы избежать осложнений у ребенка, следует обеспечить ему постельный режим, покой и надлежащий уход. Обязательно вызовите врача, если:

• высокая температура (больше 38 градусов) сохраняется дольше пяти дней и

- высокая температура (оольше 38 градусов) сохраняется дольше пяти днеи и плохо сбивается;
- температура поднимается выше 39 градусов;
- состояние ребенка быстро ухудшается; •ребенок постоянно плачет, кричит от боли при перемещении или прикосновении, не реагирует на внешние раздражители, стонет, вялый и
- у ребенка наблюдается затруднение дыхания;

К

происходящему;

- шея ребенка напряжена, и он не дает прижать подбородок к груди;
- начались судороги;
- на коже появились лиловые пятна;
- наблюдается обострение хронических заболеваний сердца, почек, органов дыхания

После выздоровления начинайте принимать активные меры по укреплению иммунитета ребенка — обеспечьте соблюдение режима дня, активные прогулки, закаливание, рациональное, обогащенное витаминами питание.

Можно принимать травяные сборы, витаминные напитки для восстановления и укрепления иммунитета. Уделяйте должное внимание формированию правил личной гигиены и их соблюдения. Постарайтесь, особенно в зимний период или в период разгара эпидемий, ограничить посещение ребенком многолюдных мест или мероприятий.

• теплое питье, обогащенное витамином С, которое обладает потогонным действием, помогает быстрее снизить температуру тела, облегчает процесс

разжижения слизи и откашливания, ускоряет выведение токсинов. Можно использовать чай с добавлением лимона и меда, малинового варенья, настой шиповника, клюквенный морс;

- если при простуде нет присоединения бактериальной инфекции, то назначение антибиотиков нецелесообразно, так как они не влияют на вирусы, а только угнетают иммунитет и наносят ощутимый вред микрофлоре кишечника;
- болеутоляющие и жаропонижающие средства следует давать только при температуре выше 38,5 градусов, так как умеренное повышение температуры помогает организму быстрее справиться с вирусами. Для детей оптимальным жаропонижающим средством при высокой температуре являются препараты, содержащие парацетамол (Нурофен, Эффералган), аспирин и анальгин строго противопоказан. Любое жаропонижающее средство нужно давать ребенку в строгом соответствии с инструкцией. Для усиления теплоотдачи ребенка раздевают, кожу протирают влажным полотенцем.
- прием противовирусных препаратов начинайте после консультации с врачом, с первых дней заболевания.