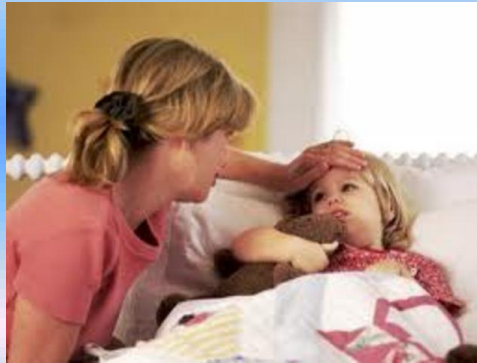


## Малюк застудився



**Це й зрозуміло: гіповітаміноз, загальна слабкість, зниження імунітету... Маємо те, що маємо. Нежить не дає дихати, у горлі дере, а тіло трусить лихоманка... Що робити? З'ясувати причину і братися за лікування.**

**Причин, насправді, може бути дві: переохолодження (бо ж осіннє сонечко таке оманливе) і вірус (він завжди наготові). Або два в одному. Тобто, інколи, вірус може бути знищений лише, коли потрапить до організму, головне, щоб саме організмові вистачило сил з ним поборотися. А сил, як правило, у наших малюків не так вже й багато. Даються взнаки екологія, їхнє вперте небажання їсти корисні продукти, години перед комп'ютером та телевізором...**

**Ну, звичайно, діти завжди хворіють. Це факт. Зомлівати від нежиті чи болю в горлі не варто. Але... От якби малий не хворів так часто!**

**А що думають лікарі з цього приводу? Поговоримо і про це. А ще, про перші кроки в лікуванні, боротьбу з вірусами, запобігання ускладненням і профілактику. Ну, як же без неї.**

### **Загальні питання застуди**

**Вони є завжди. Взимку - багато, на початку весни... ще більше. Але у одних вони проходять швидко і навідуються нечасто, а у інших - регулярно переростають у довготривале вилежування вдома з усіма можливими проявами (спочатку ніс, потім горло, далі кашель, а інколи й такі серйозні ускладнення, як пневмонія). І справді, застуда сама по собі не страшна. Страшні ускладнення, які виникають, коли її не лікувати.**

**ГРЗ, ГРВІ, грип - із цих трьох діагнозів лікарі люблять ГРВІ. Тому що він найзагальніший. Зазвичай віруси, що викликають простудні захворювання різні, проте прояви у них настільки схожі, що нема сенсу з'ясовувати, який саме непроханий гість викликав проблеми. Бо лікування буде одне й теж.**

## **Перші кроки**

**ГРВІ у дітей починається з високої температури. Так організм намагається знищити ворога, себто вірус. Збивати температуру не бажано. Це знають всі. Але дотримуватися цієї рекомендації мамам, мабуть, найважче. Тут варто керуватися принципом доцільності. Якщо малюк нормально почувається, легко переносить лихоманку, а стовпчик термометра не піднімається вище 38,5 - 39 градусів, то варто залишити його у спокої і не напихати жарознижувальними засобами. Їх безконтрольне вживання - це додатковий удар по здоров'ю і часта причина алергій у дітей.**

**Якщо ж у дитини бували судоми, вона квола, тяжко переносить температуру, то варто задуматися про зниження. Спочатку шляхом зниження температури в приміщенні до 18-20 °С.**

**І не кутайте малюка: шортики, шкарпетки, футболочка і тоненька безрукавка. Ось і все.**

**А коли температура зашкалює, то взагалі, можна роздягнути малюка і зробити обтирання прохолодною водою (34-35 °С). Тільки не холодною, бо це може призвести до судом. Особливо протріть ділянки під пахвами, у паху, під колінам, задню частину шиї - це допоможе швидше знизити температуру.**

**Непогано зарекомендували себе противірусні засоби інтерферон, лаферон, але тільки на початку захворювання. Коли вже починаються бактеріальні процеси «на місцях» - біль у горлі, кашель, вушні проблеми, тоді потрібно боротися з ними диференційовано.**

**Антибіотики призначають тоді, коли «просто» ГРВІ переростає у бронхіт, аденоїдит, синусит та інші ускладнення. І тільки лікарем. До речі, існує рослинний замінник антибіотиків типу «Умкалор».**

**А найголовніше: потрібно підтримувати весь організм, підсилювати його захист. Для цього потрібно багато теплого пиття, підвищена доза вітаміну С, часті провітрювання і позитивні емоції.**

## **Програма «Антинежить!»**

**Текти з носика починає одразу. І це не дивно: бо саме він призначений природою форпостом на шляху вірусів. Слиз, рідина, епітеліальні клітини - це спосіб зупинити ворогів. Але коли продукти боротьби забивають проходи, віруси мають можливість розмножуватися у закритому середовищі і мігрувати далі в організм.**

**Тому позбуватися „заторів" потрібно обов'язково. Найкращий вибір - підсолена вода або фізрозчин. Розмішайте третину чайної ложки солі у половині склянки кип'яченої води. Заприскуйте розчин в носик шприцом або маленькою грушею щоразу, як тільки з'явиться потреба вимити слиз.**

**Щоправда, від набряку це мало допоможе. Але протинабрякові засоби дітям призначають з великою пересторогою! Що робити? З'ясувати.**

**Річ у тім, що тривале застосування (більше 3 днів), велика концентрація та часте вприскування препаратів типу галазолін, санорин, нафтізин має зворотний ефект - слизова оболонка починає набрякати, пересихати. І хвороба спускається нижче: у трахею, бронхи і легені. Таким чином, лікування лише... посилює хворобу.**

**Звичайно ж, фармацевти розуміють проблему з протинабряковими засобами і розробляють ліки нового покоління. Які у меншій концентрації мають більш пролонговану дію. А крім цього, додають природні зволожувальні компоненти, котрі покликані ліквідувати спровоковану ними ж сухість. Обов'язково поговоріть на цю тему з лікарем. І ніколи не перебільшуйте дозування ліків, не використовуйте довше, ніж треба.**

**Допомагайте носику природними засобами: буряковий та морквяний соки, засоби на основі ефірних олійок (якщо нема алергії).**