

Что делать если у ребенка ОРВИ?

Марина – очень продвинутая мама. Она читает блоги «доказательных» врачей, всегда имеет под рукой список фуфломицинов, скептически улыбается, когда коллеги обсуждают горчичники и гомеопатию. И вот сейчас, в половине двенадцатого ночи Марина читает родительский форум, чтобы найти «волшебное средство», которое уже завтра вылечит Мишку, и они вместе пойдут на горку. Мишка, ее 4-летний сын, рос с бабушкой до недавнего времени. Конечно, случались насморки, и даже пару раз была температура, но больших неприятностей ни Марине, ни самому Мишке это не доставляло. Но так сложилось, что 2,5 месяца назад Мишка пошел в детский сад. И вот уже в третий раз пришлось брать больничный: насморк, кашель, высокая температура. «Неужели нет никакого средства, чтобы малыш поправился побыстрее?» - думает Марина.

Знакомо? Каждая мама (и папа, и бабушка, и дедушка) мечтают найти такое средство. Можно ли остановить ОРВИ в один день – увы, нет.

Вылечить ОРВИ нельзя, потому что она проходит сама. И задача родителей – облегчить состояние ребенка, помочь пережить эти несколько дней.

Что НУЖНО делать:

1. Следить за температурой. При этом принимать решение, надо не на основе цифр на градуснике, а на основе самочувствия ребенка. Если температура до 38°C у малышей до 2х лет и до 38,4°C у детей постарше, при этом ребенок чувствует себя неплохо, у него нет хронических заболеваний – снижать ее не нужно.
2. При температуре выше 38°C, или если ребенок явно чувствует себя плохо – проверьте не слишком ли тепло одет ребенок, оботрите малыша влажной салфеткой или ополосните ребенка под душем (но не ледяной водой). Мыть ребенка во время болезни можно и нужно! Но не устраивайте заплывы в ванной, достаточно душа.
3. Правила использования жаропонижающих препаратов (ибупрофен, парацетамол и др.)
 - до 2 месяцев при T>38°C,
 - от 2 месяцев до 2 лет при T>39°C,
 - в любом возрасте при T>40°C,
 - при T <38°C если ранее были судороги на фоне температуры, имеется поражение ЦНС или хронические заболевания органов сердечно-сосудистой системы, имеются наследственные метаболические заболевания
 - соблюдать возрастную дозировку. У детей препараты рассчитываются на кг массы тела. Парацетамол – 15 мг/кг. Значит ребенку 10 кг = 150 мг. Если в 1 мл препарата 25 мг, значит малышу надо 6 мл. Спросите заранее вашего педиатра, какая дозировка на кг для вашего ребенка. Расчет на возраст применять нежелательно. Один ребенок в год весит 9 кг, другой 13 кг.
 - Не ждите, что температура снизится сразу до нормальной. Снижение на 1-1,5 градуса – это тот результат, которого стоит ожидать.
4. Предлагать ребенку теплое питье. Совсем не обязательно малину (но если ребенок ее любит – почему бы и нет). Предлагать, но не заставлять! При высокой температуре предлагайте прохладную воду или напитки. Некоторым детям нравятся смузи.
5. Проветривать комнату. И если у малыша нет температуры, в теплое время года можно выходить гулять.

Чего делать НЕ НУЖНО:

<https://sirano-patients.ru/>

1. Не кормите насильно. Вспомните, вам самим хочется есть, когда заложен нос и температура?
2. Не давайте сами никаких средств «от кашля», «для повышения иммунитета». Они не работают в отношении ОРВИ, а вот побочные эффекты могут быть. Если ребенок кашляет, а врач не назначил никаких лекарств – это нормально.
3. Не используйте антибиотики без рекомендации врача. И если врач поставил диагноз ОРВИ и назначил антибиотик, спросите почему. Антибиотики не предупреждают возникновение осложнений и не сокращают период болезни при ОРВИ. Температура более 3х дней – не повод давать антибиотик.

Когда надо обязательно ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ в течение ближайших часов:

- температура выше 38°C более 3 суток,
- состояние ребенка ухудшается,
- боль в ухе, горле (до приема врача дайте ребенку обезболивающее),
- если уже 2 или более дней у ребенка нормальная температура без жаропонижающих, и вдруг температура опять поднялась,
- затруднённое дыхание (одышка), свист или хрипы при дыхании,
- частый приступообразный кашель,
- появление сыпи, рвоты или диареи на фоне ОРВИ

Когда ВЫЗЫВАТЬ СКОРУЮ ПОМОЩЬ:

- судороги
- температура выше 40°C, не снижающаяся обычными жаропонижающими
- удушье
- сильная головная боль или боль в животе
- нарушение координации движений
- необычно тяжелое состояние ребенка
- спутанное сознание
- кровотечения