Автор: Х.Глушко, Источник: СБ Беларусь сегодня



Любой чих ребенка — трагедия для родителей. Но если знать, по каким правилам протекает болезнь, и не переусердствовать с помощью, то уже спустя неделю малыш о простуде даже не вспомнит. Тут важно отложить в сторону панику и трезво оценить состояние сына или дочки — оно как раз таки поможет понять, что делать (а может, не делать) прямо сейчас. Как не упустить эти сигналы? Об этом нам рассказала Анна Котова, главный внештатный специалист по амбулаторно-поликлинической педиатрии Минздрава и главврач 6-й детской поликлиники Минска.

Ковид меняет маски

— Буквально пару дней назад наши эпидемиологи констатировали: в стране растет заболеваемость ОРЗ и коронавирусом. Вы как педиатр тоже замечаете эту тенденцию среди детей?

— Вы знаете, да, причем ситуация развивается очень активно. Мы привыкли, что в первые пару недель сентября количество болеющих детей увеличивается: оно и понятно, ребята вернулись в сады и школы, где обмениваются микробами и вирусами. Но в прошлом году, когда доминировал ковид, такого подъема простуд не было.

Только за последнюю неделю число сезонных респираторных заболеваний возросло почти в шесть раз, а COVID 19 — в три раза.

Причем если в начале пандемии основным симптомом считалась аносмия, то теперь жалобы на потерю обоняния не доминируют. В клинической картине мы наблюдаем повышение температуры до 38 °С, слабость, боль в горле, насморк. Эти симптомы

характерны для любой ¬ОРВИ: проходят в основном за 5—7 дней, хотя бывает, что кому то на выздоровление нужно больше времени.

— В таком случае как отличить обычную простуду от ковида и нужно ли родителям уметь это делать?

— Даже педиатру при первом осмотре ребенка сложно исключить коронавирус — здесь без теста не обойтись. Но тактика ведения пациента на первых порах одинаковая: мы назначаем симптоматическое лечение. Основной критерий для родителей — температура выше 37,2 °С: если видите ее на градуснике, стоит идти к врачу. Каждому ребенку тест мы не делаем: сначала детально изучаем анамнез и узнаем, были ли контакты с зараженными. Если нет, наблюдаем за течением болезни. Все прошло — хорошо, при ухудшении состояния направляем на ПЦР.

Травы и чай с малиной

— Нужно ли, по вашему, в качестве профилактики давать детям противовирусные препараты?

— Здесь все просто: с точки зрения доказательной медицины назначение таких препаратов необоснованно. А зачем давать ребенку то, от чего нет эффекта?

— Принимается. Тогда расскажите, какие еще ошибки допускают родители при лечении своих чад?

— Если вы о народной медицине, тут порадуюсь: современные родители не столь склонны к лечению детей, например, травами.

Но главная ошибка многих — бесконтрольное использование антибиотиков. Надо помнить, что они убивают микробы, а вирус — это другое. Если все так и продолжится, мы останемся без лекарств от пневмонии, потому что микробы перестанут на них реагировать. Еще одна ошибка — злоупотребление сосудосуживающими каплями: они губительно влияют на слизистую носовых ходов и разрушают защитную функцию эпителия.

— А есть ли какие то средства народной медицины, которые вы одобряете?

— Ну вот чай с малиной — это хорошо. Потому что в лечении самое главное — питьевой режим: так мы промываем организм, очищаем его от вредного воздействия вирусов. Что касается трав — тоже можно, но разумно, чтобы не вызвать аллергию. Когда то мамы и бабушки натирали нас водкой или уксусом, чтобы снять жар. Хочу сказать, что этого делать категорически нельзя, ведь спирт может проникнуть через кожу в организм ребенка.

Если температура 38,5 °С и выше, рекомендую использовать физическое охлаждение — теплой водой протирать открытые участки тела.

Жидкость будет испаряться и убирать жар. Но если температура есть, а кожа холодная, так делать нельзя. А чтобы избавиться от насморка, не стоит постоянно использовать капли — лучше промывайте носовые ходы слабосолевыми растворами, которые можно купить в аптеке. В целом секрет выздоровления прост: много пить, ухаживать за слизистыми носа и горла, не забывать проводить влажную уборку и проветривать комнату.

— Часто родители паникуют и начинают сбивать температуру, как только отметка на градуснике переходит за 37 °С…

— В организме все логично. Повышение температуры сигнализирует нам, что организм отреагировал на возбудитель и начал вырабатывать защиту. Если рано давать жаропонижающие, мы отнимаем у иммунитета возможность бороться. Температуру ниже 38,5 °С сбивать не стоит, только если у ребенка нет риска развития судорог. Обычно жар проходит через 3—5 дней, но для восстановления поврежденных вирусом

слизистых нужно чуть больше времени, поэтому мы видим остаточный насморк или красное горло.

— А что делать, если температура держится дольше?

— Если больше пяти дней или, например, она сначала исчезла, а потом снова вернулась — это плохой знак. Можно предположить, что присоединилась бактериальная инфекция и развивается пневмония, отит, гайморит и так далее. В этом случае врач будет лечить не симптомы, а причину возникновения болезни.

Прививка — единственная надежда

— Что обязательно должно быть в аптечке каждого родителя?

— Во первых, средство для промывания носовых ходов: подойдут слабосолевые растворы или физраствор. Во вторых, жаропонижающие — лучше всего парацетамол (разовая дозировка — 10—15 миллиграммов на килограмм веса ребенка) и ибуфен (5—10 миллиграммов на килограмм веса). Единственное, не стоит использовать эти препараты чаще чем через четыре часа и более четырех раз в день. А вот средство для горла посоветовать сложно: их очень много и у каждого свой эффект, поэтому решать будет лечащий врач индивидуально.

— Вот вот начнется вакцинация против гриппа. Некоторые могут возразить: в прошлом году им никто не болел, поэтому прививать ребенка сейчас нет смысла. Что думаете?

— Действительно, гриппом дети болели в единичных случаях, причем только непривитые. Ковид в прошлом году вытеснил другие вирусы, но сейчас мы видим, что они вновь заявляют о себе.

Пренебрегать прививкой очень опасно и неразумно, потому что последствия могут быть крайне тяжелыми. Те, кто так браво отказывается от вакцинации, пока спасаются только благодаря ответственным людям. Но как только прослойка привитых снизится — ждать нам беды хуже, чем во время эпидемии гриппа в 2009 году.

Поэтому прививка — это единственный защитник и наша надежда.