Грипп у ребенка: лечимся дома

Грипп - острое вирусное заболевание, ежегодно укладывающее в постель миллионы взрослых и детей во всем мире. Грипп заразен настолько, насколько это вообще возможно: если кто-то в семье заболел, заболеют и все остальные. Дети подвержены заболеванию гриппом в первую очередь, они - признанная группа риска.

Симптомы

У детей грипп начинается внезапно и остро. Резко повышается температура, ребенок становится вялым, капризным, жалуется на головную боль, мышечные боли, слабость. Начинается кашель, может быть отечность носоглотки, затрудненное дыхание, «забитость» носа, иногда - боли в животе, редко - рвота.

Что делать?

Во-первых, если у ребенка есть какие-либо хронические заболевания, срочно вызывайте врача - в этом случае многократно возрастает риск осложнений, да и самолечение крайне опасно. Возможно, вам придется отправиться в больницу на стационарное лечение.

В остальных случаях вызов врача на дом в первый день болезни, конечно, желателен, но необязателен. По большому счету, врач порекомендует делать то, что вы сможете прочесть ниже.

Во-вторых, нужно обеспечить больному ребенку условия, необходимые для выздоровления: чистая комната, постельный режим, температура в помещении не ниже 23 градусов, влажность - не менее 50%. Чаще проветривайте комнату, оградите больного от излишних забот домашних - ему, прежде всего, нужен покой. У многих детей, больных гриппом, при повышенной температуре «мерзнут» руки и ноги. Запаситесь грелками, одеялами, шерстяными носочками.

Температура

В первые дни гриппа температура может достигать пугающих высот - вплоть до 40° С. Не пугайтесь, а боритесь. Рекомендуется сбивать температуру, которая «ползет» выше 38°, все, что ниже - играет на руку, ведь при повышении температуры увеличивается выработка интерферона, защитного белка, который повышает сопротивляемость организма.

Жаропонижающие средства

Детям лучше давать от температуры жаропонижающие средства на основе парацетамола, они также помогают и при головной боли. Аспирин противопоказан, так как может вызвать серьезные побочные действия.

Неплохо работает горячий некрепкий чай, горячий куриный бульон, несладкий компот со смородиной, с лимоном, с медом - только будьте осторожны, во время болезни повышается вероятность аллергических реакций.

Горячие ванны, холодные обертывания также работают, но они достаточно мучительны и неприятны для больного ребенка, которому и так несладко.

Температура остается высокой от 3 до 6 дней, а нередко бывает и вторая волна - температура поднимается, падает и снова поднимается, правда, не до таких высоких значений, как в первый раз.

Насморк

Широкий набор препаратов против насморка, который представленный в каждой аптеке, казалось бы, дает в руки мощное оружие против забитых носов. Но на самом деле все совсем не так. Широко разрекламированные препараты не лечат насморк, а лишь суживают сосуды, временно облегчая дыхание и угрожая вызвать привыкание. Кроме того, у многих детей от «капелек в носик» усугубляется головная боль.

Хорошо помогает не только от «текущего» насморка, но и от застойных явлений и общей заложенности носа раствор протаргола, его приготавливают в специальных рецептурных отделах некоторых аптек.

Из бабушкиных средств: разогреть на сухой сковородке крупную соль, положить ее в полотняный мешочек, держать на переносице.

Кашель

С противокашлевыми сиропами история та же, что и с каплями от насморка: широкий ассортимент в ярких коробках на полках аптек ничем помочь не может. Педиатры предпочитают назначать проверенные временем препараты, побочных действий у которых минимум - амброгексал, мукалтин, сироп корня солодки либо приготавливаемую в аптеках противокашлевую микстуру для детей.

Не забывайте обвязать горло мягким платком или шарфиком, а также натирать грудь и спинку противопростудными бальзамами - эти нехитрые манипуляции разжижают мокроту и способствуют быстрому выведению слизи.