

# 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%. Чаше 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. Рекомендуются 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.