

# Консультация для родителей "Насморк"



shutterstock.com - 33320392

Сколько трогательных рассказов и трудных воспоминаний связано у родителей с детским насморком. Хотя в насморке нет ничего необычного или катастрофического, обычно мамы вспоминают бессонные ночи с плачущим малышом, капризы, сорванные поездки и походы в гости. Что же является собой этот коварный враг и почему он преследует детей? Можно ли защитить своих детей от насморка?

Мы постараемся найти ответы на все вопросы, связанные с насморком, и дать конкретные рекомендации, что делать, если ребенок начал шмыгать носом. Ведь в большинстве случаев насморк это не болезнь и лечение его происходит очень просто, но нужно понять, как и с чем мы боремся.



## Что такое насморк

Чтобы начать бороться с врагом, необходимо разобраться в его сущности. Насморк или ринит является собой достаточно сложный комплекс симптомов, который обычно возникает при воспалительных процессах в слизистых оболочках носовых ходов и/или придаточных пазух. В данный комплекс симптомов входят:

- наличие разного характера отделяемого из носовых ходов, в том числе водянистого (серозного), слизистого, гнойного, с прожилками крови;
- заложенность носа;
- ощущение зуда, сухости или болевые ощущения в носу;
- чихание.

Кроме того, насморк часто сопровождается слезотечением и покраснением носа. Иногда отделяемое стекает по задней стенке [НОСОГЛОТКИ](#), тогда спутником насморка становится кашель, особенно в лежачем положении.



## Виды ринита у детей

В зависимости от причины возникновения, насморк делится на виды. Обычно, когда говорят о насморке, то подразумевают инфекционный насморк. Он возникает под воздействием жизнедеятельности бактерий и/или вирусов на слизистой оболочке носовых ходов. Слизистая оболочка носа помогает в фильтрации воздуха и большинство болезнетворных микроорганизмов, находящихся в воздухе, оседают на ней. Она защищает наш организм от инфицирования, но при этом страдает сама.

При инфекционном насморке обычно наблюдается [отек](#) слизистой оболочки, который может длиться от нескольких часов и до нескольких суток. После

инфицирования слизистая начинает вырабатывать защитный секрет, который обезвреживает и выводит болезнетворные микроорганизмы. В этот период ребенок начинает чихать, а сопли начинают течь из носика. Если микроорганизмы, вызывавшие заболевание, продолжают размножаться, они изменяют качество секрета, он становится более густым и окрашивается. Но это уже начало выздоровления, после этого обычно количество слизи уменьшается и ребенок выздоравливает.

Достаточно часто в наше время встречается аллергический ринит. Он начинается с внезапного зуда в носовых ходах, а потом начинает выделяться водянистая прозрачная слизь. После окончания контакта с аллергеном насморк прекращается сам по себе. Часто он сопровождается слезотечением и конъюнктивитом.

Вазомоторный ринит обычно наблюдается у абсолютно здоровых людей и детей после выздоровления от ОРЗ. На протяжении еще некоторого времени сопли появляются по утрам, после входы в теплое помещение с мороза или после употребления горячего напитка. Часто такой ринит свидетельствует о начинающемся атрофическом рините.

Атрофический ринит начинается тогда, когда слизистая оболочка истончается и прекращает выполнять свои защитные функции. Обычно это случается при слишком длительном использовании сосудосуживающих капель. В такой ситуации ребенок обычно жалуется на ощущение сухости в носовых ходах, а каждое столкновение с источником инфекции обычно заканчивается поражением



глубоких дыхательных путей.

### **Опасности насморка у детей**

Насморк, вне зависимости от своего происхождения, является весьма опасным симптомом. Он мешает нормально спать, часто вызывает кашель, головную боль и беспокойство. Детям старшего возраста это мешает концентрироваться на учебе или любимом деле, приводит к повышенной утомляемости и ухудшению

[аппетита](#). Кроме того, затрудненное дыхание вызывает кислородное голодание головного мозга.

Насморк у грудных детей часто приравнивают к жизнеугрожающим состояниям, так как малыши не умеют дышать ртом и для этого им надо прикладывать огромные усилия. Это может привести к сильной усталости малыша и даже к остановке дыхания. Кроме того, грудные дети не могут одновременно кушать и дышать, что часто приводит к срыгиваниям и аспирационной пневмонии.

При неправильном лечении инфекционный насморк у детей школьного возраста может перерасти в гайморит. А у малышек он часто перерастает в евстахеит или отит, так как у них евстахиева труба короткая и с широким просветом. Чем чаще возникает насморк у ребенка, тем выше вероятность того, что он перерастет в отит, туботит и даже мастоидит – воспаление костного сосцевидного отростка, расположенного за ушной раковиной. Вылечить мастоидит можно только при помощи оперативного вмешательства. У детей с ослабленным иммунитетом банальный насморк может привести к самым плачевным последствиям, в том числе и к энцефалиту, менингиту, ларингиту, энтероколиту.

### **Как облегчить состояние ребенка при насморке**

Насморк у ребенка это всегда проблема, и чем меньше ребенок, тем больше проблема. Но облегчить состояние малыша можно, и для этого необходимо следовать некоторым простым советам. Первое, что необходимо сделать – гарантировать оптимальный температурный режим в комнате. Температура в помещении не должна повышаться выше 18-22 градусов, но лучше меньше, чем больше. Влажность тоже необходимо повышать любыми способами оптимальная влажность 50-70%, но лучше больше, чем меньше.

Если в комнате будет прохладно и сыро, слизь в носовых путях не будет засыхать и удалить ее будет гораздо проще. Добиться повышения влажности можно при помощи специального прибора – увлажнителя, а также при помощи частых влажных уборок. Чтобы слизь не стекала внутрь по стенкам носоглотки, голову ребенка можно немного приподнять, положив его на подушку. Очень важно научить ребенка правильно сморкаться. Высмаркивать надо обе ноздри по очереди, прикрывая вторую. Нельзя высмаркивать обе ноздри сразу, тем более прикрывая нос платком, так как это может приводить к отиту. «Шмыгать» носом также нельзя, это приводит к проникновению инфекции глубоко в носоглотку, а наша задача — выведение ее вместе со слизью.

Вытирать [нос](#) лучше одноразовыми бумажными платками, так как влажные тканевые платки могут становиться превосходной средой для размножения бактерий. Если ребенок не умеет еще сморкаться самостоятельно, то удалять слизь необходимо при помощи aspirатора. Но делать это надо очень осторожно, чтобы не повредить слизистую носовых ходов.



### **Правильная профилактика насморка у ребенка**

Все мы знаем, что лучшее лечение это профилактика. Что же делать, чтобы не допустить насморка? Первое, что нужно помнить – здоровый образ жизни является лучше профилактикой. Если в доме чистый и прохладный воздух, нет пыли и грязи, ребенок правильно питается и систематически гуляет, то вероятность заболеть у него гораздо ниже.

Очень важно вовремя делать все необходимые прививки, в том числе и от гриппа. Это поможет подготовить иммунитет ребенка к встрече с болезнью, и он сможет защититься от большинства возбудителей. Также важно постоянное поддержание слизистых оболочек носа влажными, если в помещении сухо, можно воспользоваться спреем с физраствором или морской водой.

Еще один шаг в борьбе с насморком – профилактика аллергии. Для этого важно придерживаться тех же советов, что и при профилактике инфекционных заболеваний – чистота, прохлада, свежий влажный воздух и отсутствие пыли помогут всегда дышать легко. Кроме того, ребенка необходимо стараться оградить от пищевых аллергенов, кормить его только натуральными и свежими продуктами, отказаться от [шоколада](#), экзотических продуктов и всего, содержащего красители. Кроме того, в список аллергенов попали орехи, мед, свекла, морковь, коровье молоко. Вводить эти продукты в рацион малыша необходимо очень осторожно и лучше с этим не спешить. Если у ребенка уже есть аллергия, необходимо выявить аллерген и стараться его избегать.

### **Как нельзя лечить насморк у детей**

Очень часто лечение насморка у детей приводит к более плачевным результатам, чем не лечение. Это связано с тем, что иммунитет здорового ребенка вполне может справиться с насморком самостоятельно, просто необходимо ему немного помогать или не мешать. А вот неумелое лечение часто мешает организму самому побороть инфекцию.

Нельзя капать ребенку в нос все, что «не повредит», «посоветовала соседка», «прочитала в газете». Традиционное грудное молоко, которое капают в нос младенцам – отличная питательная среда для размножения микробов. Такое закапывание часто приводит к бактериальным осложнениям вирусных насморков. Также нельзя закапывать в нос любые соки растений, засовывать лук, чеснок и мыло, это часто приводит к пересушиванию слизистой и даже ее ожогам. Поврежденная слизистая не может нормально функционировать, что чревато осложнениями.

Категорически нельзя злоупотреблять сосудосуживающими [лекарствами](#). Они могут применяться, только если есть выраженный отек слизистой аллергического происхождения. При инфекционном насморке сосудосуживающие средства приносят только вред, так как после их использования начинается отек слизистой, который делает дыхание еще более затруднительным.

Ни в коем случае нельзя закапывать в нос антибиотики. Если есть доказанная бактериальная инфекция, то антибиотик принимают внутрь. Закапывание антибиотика в нос не позволяет создать там достаточную его концентрацию для устранения возбудителя заболевания, но зато помогает возбудителю адаптироваться к лекарству. Так мы получаем антибиотикоустойчивые инфекции. Разнообразные тепловые процедуры, например, компрессы, растирания, ингаляции, согревание ног и любимые всеми горчичники, родители могут, при желании, применить на себе. Детям все эти процедуры в разной степени вредны, особенно маленьким детям.



## Как правильно лечить острый ринит у детей

Правильное лечение насморка у детей предполагает очищение слизистой и ее увлажнение. Обычно нос рекомендуют промывать солевыми растворами. Можно приобрести в аптеке любой раствор в удобной бутылочке или простой физраствор. Можно также приготовить такой раствор дома, смешав литр кипяченой воды с чайной ложкой соли. Слизь, которая выделяется из ноздрей, необходимо удалять мягкой салфеткой, а корочки можно смягчить при помощи теплого растительного [масла](#). Также можно использовать мягкие детские капельки для носа, такие как пиносол и эктерицид.

При лечении инфекционного насморка необходимо помнить, что ребенок сам может справиться с ним, но ему нужно помогать – организовать прохладный влажный воздух, обильное питье, промывание носа. Если за несколько дней ситуация не улучшилась, необходимо проанализировать, все ли было сделано правильно. Вполне возможно, что это аллергический насморк, лечение которого требует применения антигистаминов и сосудосуживающих капель.

**Любое лечение можно проводить только по рекомендации педиатра!**



**ЗДОРОВЬЯ ВАМ И ВАШИМ ДЕТЯМ!**