Чаще всего в зимний период дети болеют острыми респираторными заболеваниями, вызываемыми бактериями и вирусами. Как правило, эти микроорганизмы живут на слизистой оболочке носа и ротоглотки. Ребенок заболевает при снижении защитных сил организма, ослабленных воздействием неблагоприятных факторов.  Это проявляется ринитом (насморк), фарингитом (воспаление ротоглотки), ларинготрахеитом, бронхитом и так далее. Повышается температура, ребенок испытывает недомогание, может быть сухой кашель.

Если ребенок простудился, закашлял, слегка повысилась температура, многие мамы, особенно неработающие, даже не обращаются к врачу. Лечат сами, домашними средствами: чаем с малиной, медом и т.п. Правильно ли это?

Как ни странно, для большей части простудных заболеваний этого бывает вполне достаточно. Если это легкое заболевание, а мама с подобным уже не раз сталкивалась и знает, что все это благополучно заканчивалось, можно 2-3 дня полечиться и домашними средствами. Но если заболевание с самого начала протекает необычно, тяжело или в течение 2-3 дней нет тенденции к улучшению, а самочувствие ребенка, напротив, все ухудшается, температура нарастает, надо немедленно обратиться к врачу. Но вот врач осмотрел ребенка, назначил лечение, температура нормализовалась, самочувствие улучшается, мама успокаивается. А ребенок продолжает покашливать - на это часто обращают меньше внимания. Не опасен ли такой кашель?

В 90% таких случаев кашель связан не с легкими, а с носоглоткой. После ОРВИ остаточные явления в носоглотке, ее повышенная чувствительность к разнице температур, влажности, запыленности, резким запахам какое-то время сохраняется, но постепенно уменьшается и угасает. Если же он сохраняется неизменным долгое время или становится интенсивнее, необходимо разбираться. Месяцами кашлять или подкашливать ребенок не должен - надо идти к врачу и искать причину.

Правильное питание, двигательная активность, закаливание, гигиена — вот слагаемые успеха защиты здоровья вашего малыша. В зимний период давайте ребенку побольше овощей, фруктов и ягод. Особенно полезны шиповник, смородина, капуста, лук, чеснок. В этих продуктах огромное содержание витамина С, способствующего укреплению иммунитета. Пусть ребенок больше двигается, играет, занимается физкультурой, больше бывает на свежем воздухе. При этом следите, чтобы он не переохлаждался. Чаще проветривайте помещение, где находится ребенок, делайте влажную уборку.

Конечно, все эти рекомендации не панацея, но они, если не защитят от болезни, то помогут избежать тяжелого течения и осложнений простудных и других заболеваний. Пусть Ваш ребенок будет здоров и счастлив!

Главный внештатный специалист детский пульмонолог

управления здравоохранения Липецкой области

Людмила Владимировна Полянская