

Насморк?

Кашель?

Лечим насморк правильно:

- Сосудосуживающие препараты (например, спрей Квикс^{***}) следует начать применять уже при первых симптомах насморка. Их можно использовать и как единственное средство лечения при легком насморке, и в комплексе с другим средствами.
- Сосудосуживающие препараты (только в соответствующем возрасте дозировках!) лучше использовать лишь в тех случаях, когда без них нельзя обойтись, например, применять на ночь в первые 3-4 дня заболевания (ребенок не может уснуть из-за заложенности носа).
- Противовирусные препараты эффективны только в самом начале заболевания и для профилактики возникновения простуды.
- Антигистаминные с противовоспалительным и вяжущим действием используют при присоединении бактериальной инфекции, при затяжных ринитах, угрозе осложнений.
- Просить ребенка высмаркиваться лучше после применения солевых растворов, либо после ингаляции. В этом случае слизь будет более жидкой и ребенку будет легче избавиться от нее.
- Горчичные ножные ванны и теплое питье также улучшают кровообращение в слизистой носа и приносят облегчение ребенку в острый период заболевания.

При насморке нельзя:

- Разрешать ребенку сморкаться сразу через обе ноздри, плотно зажимать рот и нос рукой при чихании (опасность возникновения отита)
- Промывать ребенку нос, вводя жидкость в полость носа под напором, с помощью резиновой груши, шприца (риск попадания инфекции в евстахиеву трубу и возникновения отита)
- Использовать часто и длительно сосудосуживающие препараты, использовать эти препараты во «взрослых» дозировках
- Использовать домашние средства, которые могут усилить отек слизистой и вызвать сильное жжение.

Профилактика кашля и насморка у детей.

1. Закаливание
2. Использование солевых растворов (например, спрей Квикс^{***})
3. Витаминотерапия
4. Повышение влажности воздуха в помещениях, частые проветривания.

Лечим кашель правильно:

- «Сухой» кашель необходимо перевести во «влажный».
 - При сухом кашле эффективны ингаляции (например, с щелочной минеральной водой или содой) и обильное теплое питье.
 - Влажный кашель тоже требует лечения: необходимо средства для разжижения мокроты, чтобы облегчить ее выведение из дыхательных путей.
 - При трахеитах, бронхитах и пневмониях эффективна дыхательная гимнастика.
 - Для детей первых 5 лет жизни при лечении кашля лучше отдавать предпочтение муколитикам в жидкой форме (например, раствор Флавамед^{***}).
- При кашле не следует:
- При продуктивном кашле с большим количеством мокроты нельзя давать препараты, угнетающие кашлевой рефлекс.
 - Применять антибиотики без консультации с врачом.
 - Отменять антибиотики раньше окончания курса лечения, даже если ребенок перестал кашлять.
 - Давать детям, склонным к аллергическим реакциям, препараты на основе растительных компонентов, грудные сборы или давать с большой осторожностью.
 - Проводить согревающие процедуры при повышенной температуре тела.

Насморк? Кашель? Действуем решительно, но грамотно!

^{*} Вертин Лана АГ, Германия 121017, Москва, Просторная набережная, д.10, ВЦ «Бизнес на Набережной», блок В. Деловая промывочная. Ознакомиться с инструкцией по медицинскому применению.

^{**} Карина Е.П., Василья Е.В. Роль промывочно-эвстахиальной терапии в профилактике и лечении респираторно-вирусных инфекций. Семейный Доктор, изд. «Применение во педиатрии», №1, 2011

4 мая 2012