

Кристина Шурда

Зима, мороз, детский смех и вездусущее ап-чхи! Знакомая картина? В сезон ОРВИ детские сады пустеют, а квартиры превращаются в больничные палаты, где доктор и медсестра — это мама. Сложно разорваться между работой, бытом и больным ребенком.

О том, как без лишних потерь пройти пик респираторных инфекций, как избежать осложнений гриппа и многом другом рассказал в прямом эфире врач-педиатр академик РАН Александр Горелов. Онлайн-занятие стало первым в цикле Школы семейного здоровья ФБУН ЦНИИ Эпидемиологии Роспотребнадзора в рамках лектория «Санпросвет», доступное всем желающим на портале [www.cmd-online.ru](http://www.cmd-online.ru).

Вы можете прямо сейчас открыть и посмотреть эфир, а можете продолжить чтение и быть готовым к сезону гриппа и ОРВИ.

### Никакого самолечения

Начнем с самого мощного, но почему-то самого спорного инструмента — вакцинации.

— Грипп — тяжелая инфекция, но она вакциноуправляемая, — сразу обозначил позицию науки Александр Васильевич. — Это значит, что у нас есть реальный шанс предотвратить беду, а не героически бороться с последствиями. Прививка от гриппа разрешена с шести месяцев и входит в Национальный календарь прививок. Это не химия и не эксперимент, а выверенный способ познакомить иммунитет ребенка с врагом в лицо, чтобы при реальной встрече дать мгновенный отпор.

Как отметил врач, идеальное время для вакцинации — это осень, до начала сезона простуд.

— Следует понимать, что вакцинация — это стратегический щит для всей семьи. Вакцинируя ребенка, вы защищаете и бабушек с дедушками, для которых грипп может быть смертельно опасен, — подчеркнул Александр Васильевич.

Представим, профилактика не сработала, и у малыша поднялась температура, запершило в горле. Здесь главное не паниковать, а действовать по плану.

— Первый и главный шаг — вызвать врача. Это незыблемое правило, — уточнил врач-педиатр.

Самолечение не приветствуется, и на то есть веские причины. Во-первых, симптомы у гриппа, коронавируса, риновируса и других ОРВИ похожи, как близнецы. Но лечение может прин-

# Как пережить сезон простуд с улыбкой

Все, что нужно знать о гриппе и ОРВИ, рассказал врач-педиатр академик РАН Александр Горелов



ципально отличаться. Есть специфические препараты именно против гриппа или COVID-19, которые не помогут при другой инфекции.

Во-вторых, цена первых часов огромна. При гриппе особенно важно успеть с лечением в первые два дня, когда вирус наиболее активен. Только врач, иногда с помощью экспресс-теста, может поставить точный, прицельный диагноз и назначить правильную терапию, которая буквально обрывает болезнь на корню.

— И еще немаловажная деталь, в отличие от врача мама может не увидеть начинающихся осложнений. Врач же услышит ослабленное дыхание, хрипы, первые признаки пневмонии или бронхита, которые легко пропустить родительскому взгляду, — напомнил Александр Горелов.

### Важные симптомы

Высокая температура — это не враг, а союзник, признак того, что организм ребенка борется. Сбивать ее нужно не по цифрам на градуснике, а по состоянию малыша. Если при 37,8 он лежит пластом и стонет, то лучше дать жаропонижающее. Если при 39 играет и улыбается, то можно подождать и понаблюдать. Основная задача здесь не допустить обезвоживания и судорог у предрасположенных к этому детей.

— Обильное питье — это золотое правило при любой респираторной инфек-



ции в любом возрасте. Не хочет воду? Предложите слабый компот, морс, любимый сок, разбавленный водой. Лучший вариант — специальные растворы для регидратации из аптеки, они восстанавливают баланс солей, который теряется с потом и жаром, — рассказал Александр Васильевич. Но как дать попить, если ребенок капризничает и отказывается? Подойдет вариант поить дитя маленькими порциями: чайной ложкой каждые пять–десять минут. Также можно использовать шприц без иглы. Но при таком случае необходимо делать это регулярно, прямо как капельницу.

— Есть симптомы, при которых медлить нельзя, — предостерег врач-терапевт. — Если вы заметили у ребенка одышку, учащенное дыхание, а у малышек раздувание крыльев носа, то это серьезный сигнал. Тревогу должен вызывать и светлый промежуток, когда ребенку стало лучше, а через пару дней температура снова подскочила до высоких цифр. Как

отметил специалист, это классический признак присоединения бактериальной инфекции, например отита или пневмонии.

— Сухие губы, плач без слез, а у грудничков сухой подгузник дольше шести часов говорят об опасном обезвоживании. Любое необычное поведение: вялость, апатия, отказ от игр, бред или судороги — прямое указание немедленно обратиться за медицинской помощью, — подчеркнул Александр Горелов.

### Сколько раз в год можно болеть?

Вопрос о часто болеющих детях терзает, пожалуй, каждую маму, чей ребенок пошел в сад или школу.

— Для дошкольника, особенно в период адаптации, болеть ОРВИ до 8–12 раз в год может быть нормой, — успокаивает доктор медицинских наук Александр Горелов.

Он объясняет это так: вирусы в какой-то степени тренируют наш иммунитет. Ребенок из узкого семейного круга попадает в коллектив, где 30 детей, у каждого свои родители, бабушки, которые ходят на работу, в магазины и приносят букеты вирусов. Это неизбежная социализация иммунной системы. Ключевые слова здесь: «без осложнений» и «заканчивается за одну неделю».

— Вырастить ребенка, который не болеет вовсе, просто невозможно. Наша задача — сделать так, чтобы он легко выздоравливал. А вот если часто насморк оборачивается отитом, а кашель заканчивается бронхитом, то это сигнал к углубленному обследованию. Если же ребенок пару дней температурит, неделю соплевит и возвращается в строй бодрым и веселым, то все в порядке, просто происходит естественный процесс становления иммунитета, — рассказал Александр Горелов.

### Развеем мифы

Вокруг профилактики и лечения ОРВИ существует множество мифов, которые только добавляют мамам тревоги. Например, что зеленые сопля — это стопроцентный признак бактериальной инфекции и срочно нужен антибиотик. На самом деле цвет слизи лишь показатель работы иммунитета.

— Антибиотики против вирусов бесполезны, — уточнил Александр Васильевич. — Их назначает только врач

при доказанных бактериальных осложнениях, таких как пневмония или гнойный отит. Бесконтрольный прием антибиотиков вредит микрофлоре кишечника, которая является основой иммунитета, и вырабатывает у бактерий опасную устойчивость.

Другой популярный миф заключается в том, что нос нужно интенсивно промывать, чтобы вымыть заразу. На самом деле для детей до семи лет это и вовсе может быть опасно. Их анатомия носоглотки отличается от взрослой, и интенсивное промывание под напором может загнать инфицированную слизь в слуховую трубу, прямо к среднему уху, и вызвать отит.

— Можно аккуратно капать солевой раствор для увлажнения слизистой, а вот промывать шприцами и спреями с сильным напором слишком рискованно, — уточнил врач-педиатр.

Многие верят, что если гулять без шапки или съесть снег, то болезнь неизбежна. На самом деле само по себе переохлаждение не вызывает болезнь. Оно может ослабить местный иммунитет слизистых и позволить уже находящемуся в организме вирусу активизироваться. Таким образом, источник заразы — не морозный воздух, а контакт с заболевшим человеком. Но разумная осторожность, конечно, не помешает: мокрые ноги и переохлаждение не лучшие спутники здоровья.

— И конечно, развеим миф о волшебной силе витамина С, лука и чеснока, — улыбнулся Александр Горелов. — Никакая еда не даст стопроцентной защиты от вирусов. Но сбалансированный рацион, богатый витаминами, это фундамент крепкого иммунитета. Особенно важен зимой витамин D, которого так не хватает в наших широтах. Апельсин, морковь, яблоко каждый день пусть не панацея, но надежная подпитка для защитных сил юного организма.

Таким образом, настоящая профилактика — это образ жизни. Мягкое закаливание, здоровый рацион, физическая активность, гигиена и эмоциональный покой.

— Стресс и тревога мамы передаются ребенку и являются одними из главных провокаторов болезней, — сказал академик РАН. — Больше играйте, обнимайтесь и смейтесь вместе. Счастливый и спокойный человек имеет гораздо больше шансов на крепкий иммунитет.