

Если у ребенка насморк

Утром малыш проснулся с заложенным носом или сопельками, и мама мучается сомнениями – вести в его детский сад или оставить дома? Не разболеется ли ребенок в садике еще больше? Не заразит ли других детей? Выясняем, как разобраться в этой ситуации.



Насморк (или ринит) – это не болезнь, а симптом. Чтобы понять, что нужно делать маме, для начала надо выявить причины насморка, ведь могут быть самыми разными, и именно от этого будет зависеть, придется ли малышу посидеть дома или он сможет отправиться в сад невзирая на текущий нос.

Почему возникает насморк?

Носоглотка первой реагирует на изменения окружающей среды – повышение или, наоборот, понижение уровня влажности, загрязнение воздуха, запахи, повышенную концентрацию вирусов и бактерий. «Почувствовав» неладное, она выставляет защиту – набухает, пересыхает или зудит. Малышу становится трудно дышать, он чихает, сопит, трет нос. Родители, решив, что кроха заболел, начинают лечение.

С одной стороны, это правильно: если промедлить, то воспаление довольно быстро может перекинуться на горло или уши, а потом – опуститься в бронхи. Тем более что особенности строения дыхательной системы малышей позволяют инфекции быстро развиваться и забираться в самые отдаленные уголки. А с другой стороны, неоправданное (или неправильное) самолечение может лишь усугубить проблему, вместо того, чтобы решить ее.

Что делать в первую очередь?

Прежде всего нужно разобраться в причинах [насморка](#), а для этого – понаблюдать за состоянием ребенка и показать его врачу. Если на дворе утро, лучше все-таки оставить малыша дома и вызвать врача. Если вы заметили насморк вечером, после детского сада, стоит отказаться от прогулки, посещения кружков или визитов в гости. Обязательно измерьте малышу температуру. Впрочем, проверить, не повысилась ли она, можно еще в детском саду – у воспитателя или медсестры наверняка есть градусник.

Показатель выше нормы? Сразу из сада отправляйтесь в поликлинику, не откладывая

визит к врачу до утра. По новым правилам малыша должны принять в отдельном кабинете, например, «Здоровое детство». Дежурный педиатр разберется, с чем связан насморк ребенка и как с ним справиться.



Инфекция

ОРЗ и ОРВИ с насморком дошкольники переносят по 5-6 раз за год, чаще всего в межсезонье, заражаясь друг от друга воздушно-капельным путем при кашле и чихании. На начальной стадии настоящего ринита из носа выделяется прозрачная слизь, у малыша немного поднимается температура. Он становится капризным и отказывается от еды.

Вскоре эти симптомы усиливаются, добавляется кашель и воспаление в горле. Воспалительный процесс может перекинуться и на глазное яблоко: тогда станут заметны припухшие и покрасневшие веки, а кроха будет жаловаться на головную боль. [Люди заразны за несколько дней до появления симптомов, т. е. ребенок, к тому времени как у него появились сопли, заразил уже всех, кого смог, дня три как.](#)

Что делать? Чтобы остановить насморк, врач подберет малышу капли, которые помогут справиться с инфекцией (например, антибактериальные) и облегчат носовое дыхание (сосудосуживающие). Последние можно капать не дольше четырех дней. Если не начнется осложнений, то насморк пройдет через 7-8 дней, и все это время ребенку нужно будет оставаться дома.

Аденоиды

Если малыш все время дышит ртом и даже во сне его не закрывает, стоит проверить, нет ли у него [аденоидов](#), иными словами – увеличенной глоточной миндалины. Если эта проблема есть, то у крохи почти всегда будут симптомы простудного насморка – немного повышенная температура, заложенный нос и слизистые выделения из него. Это неопасно для других детей, и кроха может ходить в сад, но сам при этом попадает в группу риска по простудам. Достаточно незначительного переохлаждения, переутомления или «апчхи» товарища по играм – как иммунитет понизится и патогенные микроорганизмы, живущие на слизистой, перейдут в атаку. Ребенок разболеется, и оставить его дома все-таки придется.

Что делать? Увеличенные аденоиды обязательно заметит на профилактическом осмотре лор и предложит пролечить их или удалить. Имейте в виду, что в этом случае малыша нужно оберегать от холода и ветра (в сырую погоду ребенку не стоит гулять дольше получаса), а если в садике начались массовые простуды, лучше «пересидеть» этот период дома.

Аллергическая реакция

Если малыш отлично дышал носом, когда вы забирали его из садика, но, придя домой, начал сопеть – вспомните, по какой дороге вы шли или ехали и куда заходили. Не было ли по пути какого-то слишком «громкого» запаха, например, от окрашенной скамейки на детской площадке или рыбы в магазине? А может быть, из открытого подвала в подъезде потянуло сыростью? Или уже дома карапуз примерил новый свитер, только что купленный мамой? Если нечто подобное действительно произошло, то, скорее всего, у малыша начался аллергический насморк. Симптомами такого недуга считаются все те же зуд, чихание, а также покрасневшие веки и глаза. Но при этом кроха ведет себя нормально, играет, хорошо ест, и у него нет температуры.

Что делать? Аллергический насморк не заразен; при исключении аллергена и при помощи противоаллергического препарата (его назначит врач) быстро проходит, а значит, кроху можно на следующий день отвести в детский сад. Но пролечить ринит нужно обязательно: если запустить его, аллергия усилится, процесс затронет другие органы, например, бронхи, начнется бронхит, а там и до астмы недалеко. Когда подобное случается более 5-7 раз в год и по непонятному поводу, обратитесь к аллергологу.

Пересохла слизистая

В отопительный сезон, когда батареи включены на полную мощь, воздух в помещении пересушен и слизистая ребенка – тоже. Любая пылинка, попавшая на нее, вызывает раздражение, зуд, чихание и провоцирует выделение слизи.



Родителям может показаться, что малыш заболевает. Мама бежит за сосудосуживающими каплями, которые врач прописывал во время простуды. И если закапает их, то пересушит полость носа до предела, что заставит организм увеличить выработку слизи в ответ, и [насморк](#) лишь усилится.

Что делать? Если, кроме прозрачных выделений из носа, у малыша нет никаких других симптомов инфекции (температуры, вялости, боли в горле, отсутствия аппетита), для начала попробуйте увлажнить и охладить воздух в квартире, а малышу

закапать средство на основе морской воды или слабый раствор морской соли (8–10 крупинок на стакан теплой воды). Такое средство увлажнит слизистую, а если к тому же влажность воздуха в квартире будет в пределах 50–60% при температуре 20–22°C, то состояние крохи быстро улучшится, и насморк пройдет сам собой. Разумеется, сад при этом ребенку не противопоказан.

Инородное тело

Активность юных экспериментаторов не знает границ, поэтому в нос может нечаянно попасть любая мелочевка: горошина, бусинка, обрывок бумаги и т.д. Предмет застрянет в носовом ходу, на вдохе продвинется вглубь и станет незаметен. Никто даже не догадается о том, что произошло. Малыш будет сопеть и дышать ртом, а мама решит, что он простужен, даст лекарство, оставит дома. Однако заложенность носа лишь усилится, хотя сопелек поначалу не будет. И вдруг через 2 дня они буквально хлынут, причем только из одной ноздри, и запах у выделений будет очень неприятный.

Что делать? Срочно к врачу. Исправит ситуацию только лор: он увидит помеху, если не во время осмотра, то на рентгене, а потом специальным инструментом извлечет инородное тело и промоет носовой ход от скопившейся в нем слизи.