

## How to Treat your Child's Cough or Cold at Home

Лечение ребенка от кашля или простуды дома



*Иллюстрации Kathryn Osterman*

## ЧТО ТАКОЕ ПРОСТУДА?

Простуда обычно передается при контакте заболевшего человека со здоровым или прикосновении к чему-нибудь, до чего дотронулся больной (например, двери), а затем к своему рту или глазу.

Простудиться можно в любое время года, но чаще всего это случается зимой. В среднем ребенок простужается 6 раз в году, хотя дети в дошкольных учреждениях болеют чаще.

Типичными симптомами простуды являются выделения из носа, чихание, несильная боль в горле, кашель и несколько повышенная температура. Большинство простуд длится от одной до двух недель, и симптомы развиваются от водянистых выделений из носа и, возможно, несильной боли в горле до густых слизистых выделений и кашля с ощущением заложенности дыхательных путей.

Самое важное, что нужно знать о простудах — это ПРОФИЛАКТИКА. Мойте руки после прихода домой и научите своих детей делать то же самое. Постарайтесь, чтобы дети достаточно спали и хорошо питались, что также предупреждает простуды. Для самых маленьких (до двух месяцев) — старайтесь избегать контакта с простуженными, избегать больших скоплений людей или толпы, где кто-нибудь обязательно простужен.

Против простуды нет медикаментозного лечения. Наш организм побеждает простуду без всяких лекарств, и мы не можем выздороветь быстрее, принимая лекарства. Антибиотики (например, амоксициллин (Amoxicillin)) не помогают при простудах. Единственное, что мы можем сделать для наших детей — это создать им максимально комфортные условия и ждать их выздоровления.

## ЛЕЧЕНИЕ ДОМА

Хотя многие применяют лекарства для улучшения самочувствия своих детей во время простуды, вы можете ДОМА принять некоторые меры, которые могут помочь вашему ребенку больше, чем лекарства.

- 1) Ваш ребенок должен много пить. Многие дети теряют аппетит во время простуды и могут также меньше пить. Когда вы предлагаете им пить больше, это способствует разжижению слизи, что улучшает самочувствие детей.
  
- 2) Используйте солевые капли и пульверизатор или солевой спрей для удаления слизи. Инструкцию по приготовлению солевых растворов и использованию пульверизатора вы можете получить в аптеке.
  
- 3) Увлажнитель. Если он у вас есть, то он может помочь поддерживать влажность в носу, рту и горле, улучшая самочувствие вашего ребенка.
  
- 4) Нанесите немного вазелина (petroleum jelly) вокруг носа ребенка, чтобы предотвратить возникновение раздражения.
  
- 5) Постарайтесь, чтобы ваш ребенок больше отдыхал. Не нужно ограничивать активность детей или держать их дома, не пуская в школу или дошкольное учреждение, но некоторое «ограничение активности» может улучшить их самочувствие.
  
- 6) Помните, что повышенная температура не всегда опасна. Она может помочь победить простуду.

## **КАКИЕ ЛЕКАРСТВА Я МОГУ ДАТЬ СВОЕМУ РЕБЕНКУ?**

Существует множество лекарств от кашля и простуды, которые вы можете купить в магазине. Врачи не рекомендуют использовать препараты для лечения простуды у младенцев и маленьких детей, потому что они не эффективны и могут нанести вред здоровью ребенка. Если у вашего ребенка во время простуды и кашля жар, можно воспользоваться ацетаминофеном для его снятия. Однако неясно, насколько они помогают детям. Стоит помнить, что простуда у ребенка пройдет и без лекарств через 1–2 недели.

### **ЖАРОПОНИЖАЮЩИЕ ПРЕПАРАТЫ**

- **ТАЙЛЕНОЛ (TYLENOL®)** (другое название — **АЦЕТАМИНОФЕН (АСЕТАМИНОФЕН)**)

Данный препарат помогает против жара, но не лечит вызывающие его заболевания.

### **В КАКИХ СЛУЧАЯХ ЗВОНИТЬ ДОКТОРУ?**

- У вашего ребенка одышка или учащенное дыхание.
- У вашего ребенка жар, который не прекращается более 3 дней.
- У вашего ребенка насморк, длящийся более 14 дней.
- У вашего ребенка болят уши.
- У вашего ребенка озноб или дрожь.
- У вашего ребенка наблюдаются выделения из глаз.
- Кашель у вашего ребенка ухудшается или становится суше.
- Кашель у вашего ребенка продолжается более 2 недель.
- У вашего ребенка болит голова или не гнется шея.
- Горло у вашего ребенка болит более 48 часов.
- Ваш ребенок младше 2 месяцев, и у него поднялась температура.
- Ваш ребенок младше 2 лет и не пьет жидкости.
- Ваш ребенок выглядит более больным, чем при обычной простуде, или что-то вас беспокоит.