

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.