**Насморк – примета осени**

*Осенью на смену темам о предстоя­щих детсадовских и школьных проблемах неизбежно пришли темы об осенних простудах, и на первое место выступает ринит, или на­сморк, который является вестником начинающегося заболевания. Опытные родители достают свою заветную аптечку, а неопытные ищут информацию у знакомых, в Интернете, на форумах, и чаще всего* — в *самую последнюю оче­редь — у врачей...*

Насморк — это болезненное состоя­ние, с которым каждому человеку приходится встречаться многократно на протяжении всей жизни, начиная с са­мых первых дней. Медицинское назва­ние насморка — ринит, что значит вос­паление слизистой оболочки носа. При­чинами ринита могут быть аллергичес­кая реакция или инфекционное пораже­ние, т.е. респираторные заболевания, которые в быту называют простудой. Эти заболевания обычно вызываются виру­сами, и лишь спустя несколько дней может присоединиться бактериальная инфекция, которая и служит причиной различных осложнений ринита. Но если для человека взрослого насморк, как правило, это обычное недомогание, то для ребенка он может быть чреват серь­езными осложнениями. Лечение того же насморка у малыша порой превращает­ся в семейную драму. Какие бывают дет­ские насморки, чем они грозят ребенку и как с ними бороться?

**Не допустим насморк**

Прежде всего, следует сказать о профи­лактике насморка, ведь лучше не допус­тить заболевания, чем потом пытаться его лечить. Однако в данном контексте ситуа­ция осложняется тем, что эффективной вакцинопрофилактики простудных забо­леваний в настоящее время не существу­ет. Создание вакцины от острой респираторной вирусной инфекции пока не­возможно в связи с огромным разнооб­разием вирусов, вызывающих эти забо­левания. Поэтому единственный способ избежать болезни — это соблюдение эле­ментарных бытовых мер предосторож­ности и использование средств, повы­шающих неспецифическую сопротивля­емость вирусным инфекциям.

Итак, что делать, чтобы малыш реже простужался?

• Приучите его чаще мыть руки.

•Избегайте близкого контакта с людь­ми, имеющими признаки простуды (ли­хорадка, насморк, кашель).

• Следите, чтобы ребенок не трогал свой нос или глаза после контакта с че­ловеком, больным простудой.

• Чаще проветривайте помещения. Свежий воздух — отличный помощник при простудных заболеваниях. Его бо­ятся вирусы и микробы, которые любят жить и размножаться в теплой среде. Больше гуляйте на свежем воздухе. Не стоит оставлять ребенка дома, если на улице прохладно. Выходите на прогулку даже с небольшим насморком. Вам не помешает низкая температура, если вы оденетесь по погоде.

• Если ребенок попал под дождь, про­мок или замерз — примите все необхо­димые меры предосторожности: ото­грейте его в горячей ванне, напоите чаем с лимоном и медом и т.п.

• В меню малыша должно быть много продуктов, богатых витаминами. Это естественные и эффективные иммуно­стимуляторы. Поэтому непременно включайте в его рацион черную сморо­дину, яблоки, сладкий перец, цветную капусту. Нельзя забывать и о мясе, где есть такие витамины и микроэлементы, которых нет в овощах и фруктах.

• И, конечно', закаляйтесь с раннего возраста. Только начинать надо посте­пенно, например, с обливания прохлад-

ной водичкой (когда малыш полностью здоров). Еще лучше посоветоваться с пе­диатром, как и с чего начать процедуру закаливания.

**Чем чреват насморк**

Если насморк все же появился, то в первую очередь нужно понять, чем он вызван. Заложенный носик у ребенка может быть признаком заболевания но­соглотки. Строение системы «ухо-гор­ло-нос» у детей не такое, как у взрос­лых. В первые годы жизни их носоглотка только развивается и формируется, по­этому даже небольшая вирусная инфек­ция может вызвать насморк или отит. Если не остановить болезнь на началь­ной стадии, она перейдет в воспаление пазух или слуховой трубы.

*СИНУСИТ*

Кости человеческого черепа не сплош­ные. В них имеются своеобразные «по­лости», называющиеся пазухами или си­нусами. Есть гайморовы пазухи (верх­нечелюстные), в верхней части щек под глазами, и фронтальные, расположен­ные в лобной кости черепа. Первые у детей совсем маленькие, а вторые — не развиты. Лучше всего у детей сформи­рованы синусы решетчатой (этмоидальной) кости — около переносицы.

Но и на этом этапе ребенок не застра­хован от воспаления пазух — синусита. Основная причина воспаления — вирус­ная инфекция. Она начинается в носо­вой полости, а затем может распрост­раниться и на слизистую пазух.

Проявления синусита похожи на на­сморк: заложенный нос и постоянные густые выделения из него. Малыш ста­новится апатичным и сонным, у него поднимается температура. Гнойный си­нусит может вызывать покраснение кожи и отеки в области глаз. А иногда воспа­ление пазух протекает без всяких симп­томов. Поэтому-то рекомендуется, если насморк у крохи не проходит в течение двух недель и его состояние ухудшает­ся, вызывать врача повторно.

Что же касается лечения синусита, то здесь есть свои особенности. Так, при гнойном синусите врачи рекомендуют госпитализацию. К счастью, подобная болезнь у маленьких деток встречается очень редко. В других сложных случаях, чтобы вылечить синусит, ребенку нужно давать антибиотики — только с их помо­щью можно справиться с бактериальной инфекцией. Кроме того, следует исполь­зовать сосудосуживающие капли. Отек­шая слизистая носа перекрывает каналы пазух и не дает выходить слизи и гною. И при синусите довольно часто реко­мендуют физиотерапию.

*ЕВСТАХИИТ*

Ухо и нос соединены узким проходом — евстахиевой трубой. Через нее воздух проходит в среднее ухо, а болезнетвор­ные микроорганизмы задерживаются. У детей евстахиева труба короче и уже, чем у взрослых. К евстахииту — воспалению этой трубы - может привести небольшой насморк или инфекция верхних дыха­тельных путей. Когда она воспаляется, воздух через нее не проходит. Больного начинает беспокоить шум в ушах.

Острый евстахиит сопровождается понижением слуха, ощущением тяжес­ти в голове, иногда даже тошнотой и рвотой. Но при всей серьезности забо­левания оно поддается лечению. Евста­хиит лечится антибиотиками, однако справиться с этой болезнью можно не только с помощью медикаментов. Опыт­ный врач обязательно назначит вам фи­зиотерапию (какую именно — зависит от течения и тяжести заболевания). Веро­ятно, малышу будут делать вентиляцию трубы, своеобразный «воздушный» мас­саж. Но, в любом случае, такое заболе­вание должно лечиться под строжайшим контролем хорошего специалиста.

**В поединке с насморком**

В небольшом количестве вирусы и бактерии все время живут на слизистой носа. Им достаточно малейшего пово­да, чтобы начать размножаться. Слизис­тая реагирует на атаку — воспаляется и отекает. Когда у малыша закладывает носик, мы называем это насморком, а врачи ставят диагноз — ринит.

Чаще всего насморк появляется у ма­лышей осенью и зимой. Виновата в этом, в основном, переменчивая, сырая и хо­лодная погода. Но и ослабленный им­мунитет — одна из причин заболевания: организм не в силах сопротивляться бо­лезнетворным микроорганизмам. К на­сморку может привести и «температур­ная встряска»: так, перегрев вызывает обильное потоотделение, из-за чего организм теряет много влаги, и в резуль­тате его защитная функция становится намного слабее. Поэтому причиной на­сморка может стать даже небольшой сквозняк. Переохлаждение тоже дает вирусам и микробам шанс активно раз­множаться в носоглотке ребенка.

При ринитах очень важно восстано­вить носовое дыхание, поскольку в про­тивном случае ребенок вынужден ды­шать ртом, и к риниту присоединяется фарингит. Используются сосудосужива­ющие средства, тепло на боковые по­верхности носа, промывание носа теп­лой водой.

При ринитах очень важно своевремен­но удалять из носовых ходов слизь. Дети этого часто не понимают и предпочита­ют дышать ртом. Научите ребенка пра­вильно высмаркиваться: сначала одну ноздрю, потом — другую.

Очистив та­ким образом нос, очень полезно еще и промыть его отварами трав, морской во­дой или просто теплой водой. Это эф­фективно удаляет остатки слизи из носа и носоглотки и способствует быстрей­шему выздоровлению.

Промывание носа вы можете сделать с помощью обычной резиновой сприн­цовки: ребенок должен склониться над ванной или раковиной и открыть рот. Некоторые дети легко осваивают другую процедуру: втягивают воду носом, а за­тем выплевывают.

Промывания носа водой или отвара­ми трав (ромашка, шалфей, календула) — превосходное профилактическое средство от простуд. Когда все вокруг болеют, займитесь промыванием носа и привлеките к этому ребенка.

Часто при рините после промывания носа рекомендуется погреть нос реф­лекторной лампой. Причем следует втя­гивать носом теплый воздух — это и под­сушивает, и согревает слизистую.

**Остерегайтесь отита**

Самая большая опасность при появ­лении насморка -вероятность отита. У детей 6-7 лет отит довольно часто воз­никает как осложнение при ринитах. Поэтому, когда у ребенка появляется на­сморк, лечите его активно и не забывайте проводить профилактику отита — оба уха рекомендуется греть грелкой, не ждать, пока появятся жалобы.

Если у ребенка частые насморки и не­однократные отиты, есть смысл прове­рить ребенка на наличие в носоглотке аденоидов. Скорее всего, лор-врач, ко­торый ребенка лечит, уже это сделал.

Если боли в ухе сильные и не помога­ют ни грелка, ни согревающий комп­ресс, вы можете дать ребенку немного анальгина (в возрастной дозировке). Ле­карственные капли в ухо закапываются с помощью пипетки. Ребенку достаточно 5-6 капель. Перед применением капли нужно обязательно согреть до темпера­туры тела.

Но в любом случае, при первом же подозрении на отит обращайтесь за по­мощью к лор-врачу. Барабанная пере­понка — орган очень чувствительный, и при ее воспалении боль бывает нестер­пимой. А при часто повторяющихся не леченных (гнойных) отитах могут быть очень тяжелые осложнения.