

«Как избавиться от насморка»

Подготовила:
Мусаева С. И., медсестра



Сколько трогательных рассказов и трудных воспоминаний связано у родителей с детским насморком. Хотя в насморке нет ничего необычного или катастрофического, обычно мамы вспоминают бессонные ночи с плачущим малышом, капризы, сорванные поездки и походы в гости. Что же являет собой этот коварный враг и почему он преследует детей? Можно ли защитить своих детей от насморка?

Чтобы начать бороться с врагом, необходимо разобраться в его сущности. Насморк или ринит являет собой достаточно сложный комплекс симптомов, который обычно возникает при воспалительных процессах в слизистых оболочках носовых ходов и/или придаточных пазух. В данный комплекс симптомов входят:

- наличие разного характера, отделяемого из носовых ходов, в том числе водянистого (серозного), слизистого, гнойного, с прожилками крови;
- заложенность носа;
- ощущение зуда, сухости или болевые ощущения в носу;
- чихание.

Кроме того, насморк часто сопровождается слезотечением и покраснением носа. Иногда отделяемое стекает по задней стенке носоглотки, тогда спутником насморка становится кашель, особенно в лежачем положении.

Насморк, вне зависимости от своего происхождения, является весьма опасным симптомом. Он мешает нормально спать, часто вызывает кашель, головную боль и беспокойство, приводит к повышенной утомляемости и ухудшению аппетита. Кроме того, затрудненное дыхание вызывает кислородное голодание головного мозга.

При неправильном лечении инфекционный насморк у детей может перерасти в гайморит. Насморк у ребенка — это всегда проблема, и чем меньше ребенок, тем больше проблема. Но облегчить состояние малыша можно, и для этого необходимо следовать некоторым простым советам. Первое, что необходимо сделать — гарантировать оптимальный температурный режим в комнате. Температура в помещении не должна повышаться выше 18-22 градусов, но лучше меньше, чем больше. Влажность тоже необходимо повышать любыми способами оптимальная влажность 50-70%, но лучше больше, чем меньше.

Если в комнате будет прохладно и сыро, слизь в носовых путях не будет засыхать и удалить ее будет гораздо проще. Добиться повышения влажности

можно при помощи специального прибора – увлажнителя, а также при помощи частых влажных уборок. Чтобы слизь не стекала внутрь по стенкам носоглотки, голову ребенка можно немного приподнять, положив его на подушку.

Очень важно научить ребенка правильно сморкаться. Высмаркивать надо обе ноздри по очереди, прикрывая вторую. Нельзя высмаркивать обе ноздри сразу, тем более прикрывая нос платком, так как это может приводить к отиту. «Шмыгать» носом также нельзя, это приводит к проникновению инфекции глубоко в носоглотку, а наша задача — выведение ее вместе со слизью.

Вытирать нос лучше одноразовыми бумажными платками, так как влажные тканевые платки могут становиться превосходной средой для размножения бактерий. Если ребенок не умеет еще сморкаться самостоятельно, то удалять слизь необходимо при помощи аспиратора. Но делать это надо очень осторожно, чтобы не повредить слизистую носовых ходов.

Любое лечение можно проводить только по рекомендации педиатра!

ЗДОРОВЬЯ ВАМ И ВАШИМ ДЕТЯМ!