



Если ребёнок заболел:

ОРВИ



ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Крупская В. Г, врач-педиатр

@doc.krupsкая



От автора

Когда ребёнок болеет, даже привычная ситуация может выбивать из равновесия., хочется всё сделать правильно и ничего не упустить.

Каждый день я вижу, сколько вопросов и тревоги вызывает ОРВИ, и как важно в такие моменты иметь под рукой надёжную информацию. Поэтому здесь собрано всё самое необходимое.



Этот гайд поможет разобраться, что происходит с ребёнком: когда понятен ход болезни, она перестаёт казаться пугающей и неконтролируемой, это помогает спокойнее относиться к болезни.

Здесь вы также найдёте, как можно помочь ребёнку и облегчить его состояние.



Гайд составлен на основании современных международных данных и отечественных клинических рекомендаций.



Важно

Гайд не заменяет осмотр врача. Если состояние ребёнка вызывает сомнения или вас что-то настораживает, лучше обратиться за медицинской помощью.



Приятного чтения!



Как пользоваться гайдом

Вы можете прочитать гайд заранее, чтобы понимать, как протекает ОРВИ и что делать, а можете открывать только те разделы, которые нужны прямо сейчас.



Проще всего использовать его как навигатор:



если болезнь только началась –
откройте раздел **«Первые дни ОРВИ»**



если беспокоят симптомы (температура, насморк, кашель, боль в горле) –
смотрите соответствующие разделы
и действуйте по ним



если возникают сомнения –
сразу открывайте раздел
«Когда обратиться к врачу (красные флаги)» –
это раздел, который помогает понять,
безопасна ли ситуация



если не понимаете, чем лечить –
разделы **«Чем лечим»** и **«Чем не лечим»**



Содержание

ОРВИ у детей · практический гайд

Обложка	1
От автора	2
Как пользоваться гайдом	3
Что такое ОРВИ	8
Что происходит в организме при ОРВИ	9
Почему дети болеют по-разному	10
Как симптомы помогают справиться с инфекцией	11
Глава 1. О болезни и первых днях	12
Первые дни ОРВИ	13
Как помочь ребёнку в первые дни болезни	14
Питьё при ОРВИ	15
Как напоить ребёнка	16
Если малыш ещё маленький	17
Как накормить ребёнка	18
Глава 2. Симптомы	19
Симптомы: температура	20
Как меняется температура	21
Частые тревоги при температуре	22
Самочувствие важнее цифр на градуснике	23
Когда снижать температуру	24
На сколько снижать температуру	25



Чем ещё помочь при температуре	26
Чего не стоит делать при температуре	27
Какими лекарствами сбивать температуру	28
Как рассчитать парацетамол	29
Считаем, сколько парацетамола за раз	30
Как рассчитать ибупрофен	31
Быстрый расчёт ибупрофена	32
Опасна ли высокая температура	33
Когда температура действительно опасна	34
Фебрильные судороги	35
Как выглядят фебрильные судороги	36
Как помочь ребёнку при фебрильных судорогах	37
Красные флаги при фебрильных судорогах (когда вызывать скорую)	38
Насморк	39
Зелёные сопли	40
Кашель	41
Боль и першение в горле	42
Какие анализы сдать при ОРВИ	43

Глава 3. Чем лечим	44
Лечение носа	45
Чем промывать нос в 2–3 и 3–4 года	46
Как промывать нос	47
Про сосудосуживающие	48
Сосудосуживающие до года	49
Сосудосуживающие 2–5 лет	50
Сосудосуживающие с 6 лет	51
Лечение температуры и кашля	52
Рассасывать до 4 лет	53
Аптечные варианты	54
Лечение боли в горле	55
Лечение боли в горле: леденцы	56
Витамин D и ОРВИ	57
Профилактические дозы витамина D	58

Глава 4. Чем не лечим	59
Препараты и методы, не эффективные при ОРВИ	60
Противовирусные: арбидол	61
Средства и сиропы от кашля	62
Цинк	63
Спреи и антисептики для горла	64
Список препаратов с недоказанной эффективностью	65
Глава 5. Красные флаги	66
Общие красные флаги. Температура	67
Обезвоживание	68
Красные флаги: дыхание	69
Красные флаги: насморк	70
Красные флаги: боль	71
Глава 6. Выздоровление	72
Когда ребёнок выздоровеет	73
Детский сад и ОРВИ	74
Ключевые факторы	75
Организационные моменты	76
Профилактика ОРВИ и укрепление иммунитета	77
Прививки	78
Прививки от садовых инфекций	79
Что не работает как профилактика	80
Период бесконечных соплей	81
Про вакцинацию от гриппа	82
Схема «Ультрикс Квадри»	83
Если ребёнок часто болеет	84
Связанные с ОРВИ состояния	85
Конъюнктивит	86
Как помочь ребёнку при конъюнктивите	87
Красные флаги при конъюнктивите	88
Ложный круп	89

Что можно сделать дома при лёгком течении крупы	90
Как использовать пульмикорт	91
Красные флаги при крупе	92
Не лечим при крупе	93
Эпиглоттит	94
Отит	95
Симптомы отита	96
Как помочь ребёнку при отите	97
Антибиотики при отите	98
Красные флаги при отите	99
Глава 7. Частые вопросы мам	100
Частые вопросы	101
Частые вопросы мам	102
Частые вопросы мам: правильная литичка	103
Вопросы	104
Как защитить ребёнка, если дома заболели	105
Заключение	106



Самочувствие важнее цифр на градуснике



Одна и та же температура может переноситься
ребенком по-разному.

Иногда при 39 °С ребенок вялый,
не хочет играть и предпочитает лежать.
А бывает, что при той же температуре
он активный и не выглядит уставшим.



И наоборот – при 37,4 °С ребенок может
чувствовать себя хуже, чем при более высокой
температуре в другой день или при другом
эпизоде ОРВИ.



Поэтому, отвечая на вопрос
«Пора ли снижать температуру?»,
мы в первую очередь ориентируемся
не на цифры на градуснике,
а на **самочувствие ребенка**.





Когда снижать температуру?

Раньше считалось, что температуру нужно снижать только после 38,5 °C. Сейчас эта рекомендация устарела. Мы ориентируемся **не на цифры, а на самочувствие ребенка.**



Когда не ждем и сразу сбиваем температуру

Если есть **хотя бы один** пункт:

-  ребенок плохо переносит лихорадку (вялый, не спит, не пьет, выглядит болезненно, жалуется на слабость или боль)
-  ребенок младше 3 месяцев
-  есть хронические заболевания
-  температура выше 39–39,5 °C*

→ Даем жаропонижающее (даже при 37–38 °C)

Когда можно не сбивать

Если **одновременно**:

-  ребенок переносит лихорадку нормально (пьет, играет, реагирует, может уснуть)
-  возраст старше 3 месяцев
-  нет хронических заболеваний

→ жаропонижающее не обязательно (даже при температуре ниже 38–38,5 °C)



* При температуре выше 39–39,5 °C в российских рекомендациях чаще советуют снижать.

В некоторых международных рекомендациях (например, Centers for Disease Control and Prevention) допускается не снижать температуру, если ребенок чувствует себя хорошо.



Давайте запомним:

Жаропонижающие **не лечат болезнь**, они помогают комфортно ее перенести

