Сезонные болезни осенью у детей

Вот и  закончилось лето  —  наступила осень. Осень  для многих детей — время бесконечных простуд. Складывается впечатление, что сейчас многие городские дети буквально «не вылезают» из простуд. Значит ли это, что они стали слабее или что-то поменялось в нашей жизни? На состояние здоровья как взрослых, так и детей очень сильно влияет образ жизни. Прежде дети много времени проводили на улице, а сейчас большую часть суток находятся в помещении — в детском саду, в школе, дома, где появилось много увлекательных занятий: телевизор, видео, разные игровые приставки, компьютер. В помещении у ребенка больше контактов, меньше физическая активность. Если родители еще и курят, то вместо свежего воздуха он дышит дымом, а это очень неблагоприятный для здоровья фактор. На состояние здоровья как взрослых, так и детей очень сильно влияет образ жизни.  Меняется режим, уменьшается двигательная активность, дети испытывают стресс.Все это способствует снижению детского иммунитета.

Чаще всего в осенний период  дети болеют острыми респираторными заболеваниями, вызываемыми бактериями и вирусами. Как правило, эти микроорганизмы живут на слизистой оболочке носа и ротоглотки. Ребенок заболевает при снижении защитных сил организма, ослабленных воздействием неблагоприятных факторов.  Это проявляется ринитом (насморк), фарингитом (воспаление ротоглотки), ларинготрахеитом, бронхитом  и так далее. Повышается температура, ребенок испытывает недомогание, может быть сухой кашель.

От каких болезней ранней осени чаще всего страдают  дети?

ОРВИ (ОРЗ), простуда, аденовирусная инфекция. Основная причина: снижение иммунитета, возникновение условий для быстрого распространения вирусов. Симптомы: насморк, повышенная температура, покраснение горла. В случае с аденовирусной инфекцией вероятны головная боль, слабость, мышечные боли и ухудшение аппетита. Иногда возникает покраснение глаз, конъюнктивит, и увеличиваются лимфатические узлы. Лечение: обильное теплое питье (зеленый чай с лимоном, морсы с клюквой или черной смородиной) — именно жидкость вымывает из организма токсины, образующиеся в процессе жизнедеятельности вирусов. Температуру желательно не сбивать  до 38,5  — если ваш  ребенок  ее хорошо переносит.

Принимать  антибиотики не стоит, так как мы имеем дело с вирусом, а не с бактериями, но необходимо вызвать врача, чтобы предупредить осложнения:

инфекции верхних дыхательных путей (ларинготрахеит,ангина, тонзиллофарингит, острый отит, бактериальный риносинусит). Основная причина: сниженный иммунитет или недолеченные ОРВИ. Симптомы: при ларинготрахеите – осиплость голоса, сухой грубый  кашель,   при ангине болит горло, поднимается температура и ломит в суставах, миндалины увеличиваются и покрываются белым налетом. При отите «стреляет» в ушах, может возникнуть отек, становится больно глотать. Обязательно теплое обильное питье, можно подключить народные средства: настой шиповника, черной смородины.  Если сразу не приступить активно к лечению, возникает риск, что инфекция перейдет на нижние дыхательные пути, что вызовет бронхит или пневмонию.

Пиелонефрит (воспаление почек) Основная причина: переохлаждение или недолеченный цистит. Симптомы: повышается температура, появляется озноб, головные боли и тошнота, а также боли в области поясницы, которые отдают в живот, бедро и паховую область. Если болезнь переходит в хроническую форму, то возникают «тупые» боли в поясничной области, общая слабость, быстрая утомляемость, головные боли. Лечение: в большинстве случаев антибиотиками — только под наблюдением врача, так как пиелонефрит очень быстро переходит в хроническую форму.

Проблемы с желудочно-кишечным трактом (ротавирусная инфекция, различные кишечные расстройства, обострения гастритов, жидкий стул, запоры, метеоризм). Кишечные расстройства могут быть вызваны изменениями рациона питания, употреблением большего количества клетчатки, мучных и мясных продуктов, в некоторых случаях — несоблюдением гигиенических требований. Симптомы: изменения стула, боли в животе, повышение температуры; при ротавирусе — резкое повышение температуры и жидкий стул, затем рвота. Лечение: в случае невирусной природы недомогания достаточно принимать пробиотики и соблюдать диету. Лечение же ротавируса может проходить и в домашних условиях, но под жестким контролем врача.

Осенняя аллергия.  Основная причина: активизация аллергенов на фоне снижения иммунитета. Симптомы: насморк, раздражение глаз, приступы астмы и иные симптомы аллергии. Лечение: прием антигистаминных препаратов, сокращение контакта с аллергенами, укрепление иммунитета, диета. Важно помнить, что осенью часто случается обострение хронических инфекций. Среди детей детсадовского и школьного возраста чаще всего встречаются хронический тонзиллит, атопический дерматит, хронический пиелонефрит, хронический фарингит, а также ринит и синусит.

Если ребенок простудился, закашлял, слегка повысилась температура, многие мамы, особенно неработающие, даже не обращаются к врачу. Лечат сами, домашними средствами: чаем с малиной, медом и т.п. Правильно ли это? Как ни странно, для большей части простудных заболеваний этого бывает вполне достаточно. Если это легкое заболевание, а мама с подобным уже не раз сталкивалась и знает, что все это благополучно заканчивалось, можно 2-3 дня полечиться и домашними средствами. Но если заболевание с самого начала протекает необычно, тяжело или в течение 2-3 дней нет тенденции к улучшению, а самочувствие ребенка, напротив, все ухудшается, температура нарастает, надо немедленно обратиться к врачу. Но вот врач осмотрел ребенка, назначил лечение, температура нормализовалась, самочувствие улучшается, мама успокаивается. А ребенок продолжает покашливать — на это часто обращают меньше внимания. Не опасен ли такой кашель? В 90% таких случаев кашель связан не с легкими, а с носоглоткой. После ОРВИ остаточные явления в носоглотке, ее повышенная чувствительность к разнице температур, влажности, запыленности, резким запахам какое-то время сохраняется, но постепенно уменьшается и угасает. Если же он сохраняется неизменным долгое время или становится интенсивнее, необходимо разбираться. Возможно, это какой-то хронический процесс в носоглотке — тогда ребенка должен лечить ЛОР-врач. Месяцами кашлять или подкашливать ребенок не должен — надо идти к врачу и искать причину. Многие педиатры при заболевании ОРВИ сразу же назначают детям не только симптоматические или противовирусные лекарства, но и антибиотики. И объясняют родителям, что это защита от возможного присоединения бактериальных инфекций, то есть осложнений. Этого не следует делать. На вирусы антибиотики не действуют. А бактериальные инфекции если и присоединяются, то, как правило, лишь через несколько дней. Поэтому в первые дни вирусного заболевания принимать антибиотики «на всякий случай» нельзя. Но вопрос об их необходимости может встать по ходу болезни. В некоторых случаях, если есть особые показания — повторное заболевание, ребенок ослабленный или хронический больной, — антибиотики назначают, и сразу, но этот вопрос должен решать только врач! Самолечение антибиотиками не только неправильно, оно может оказаться и опасным для конкретного ребенка. Вредно это и с точки зрения общественного здоровья, поскольку неправильное применение антибиотиков приводит к возникновению лекарственно устойчивых микробов. И когда наступает действительно серьезная ситуация, врачу просто нечем лечить такого больного — возбудители болезни уже устойчивы ко всем известным лекарствам. А на создание нового антибиотика уходит 10-15 лет работы исследователей. Это серьезная проблема не только для врачей, это настоящая угроза национальной безопасности!

Большое значение в профилактике простудных заболеваний имеет поддержание защитных сил организма ребенка на высоком уровне. Правильное питание, двигательная активность, закаливание, гигиена — вот слагаемые успеха защиты здоровья вашего малыша. В осенний период давайте ребенку побольше овощей, фруктов и ягод. Особенно полезны шиповник, смородина, капуста, лук, чеснок. В этих продуктах огромное содержание витамина С, способствующего укреплению иммунитета. Исключите из питания продукты быстрого приготовления. Пусть ребенок больше двигается, играет, занимается физкультурой, больше бывает на свежем воздухе. При этом следите, чтобы он не переохлаждался. Для этого важно правильно одеть малыша. Главное чтобы он чувствовал себя комфортно, не замерзал, но и не перегревался.Чаще проветривайте помещение где находится ребенок, делайте влажные уборки. Соблюдайте личную гигиену и научите этому ребенку.В период эпидемий гриппа оградите ребенка от контактов с больными детьми и взрослыми, откажитесь от массовых мероприятий. Обязательно сделайте прививку. Чтобы не писали средства массовой информации, она остается единственным самым надежным средством защиты от этой опасной инфекции.

Если у ребенка появились высокая температура, насморк, кашель, малыш вял или наоборот плаксив, раздражителен — немедленно обратитесь к врачу. Доктор исключит опасную инфекцию, даст рекомендации, назначит соответствующее лечение. Конечно, все эти рекомендации не панацея, но они, если не защитят от болезни, то помогут избежать тяжелого течения и осложнений простудных и других заболеваний. Пусть Ваш ребенок будет здоров и счастлив!