

## «Насморк и заложенность носа у ребёнка»

Медицинская сестра Козлова И.М.

Насморк – дискомфортное состояние, которое доставляет массу неудобств не только взрослому, но и ребёнку. Заложенность носа сопровождается головной болью, сопением, ночным храпом. Если говорить про детский насморк, то, наряду с вышеперечисленными симптомами, у малышей наблюдается: вялость, раздражительность, отсутствие аппетита и сна. Появляется кислородное голодание мозга, что приводит не только к апатии, но и негативно сказывается на развитии детского организма. Картина совсем не радужная.

Насморк не является болезнью, но может быть спутником многих заболеваний: от аллергий до вирусных и бактериальных инфекций. У детей наблюдается: заложенность носа, сопение, дыхание ртом, повышение температуры, кашель, боль в горле. Также выделения из носа могут появиться, если в носовых ходах оказался инородный предмет.

В любом случае, даже если вы установили причину насморка у ребёнка, заниматься самолечением опасно. Обратитесь к педиатру, опишите подробно наблюдаемые симптомы, самочувствие малыша, историю болезни. Врач осмотрит маленького пациента, зафиксирует все жалобы, поставит диагноз и назначит медикаменты.

### Опасность продолжительного насморка у ребёнка

Постоянный насморк – серьёзный симптом, который не позволяет полноценно выспаться, часто вызывает кашель, головную боль и повышенную утомляемость. Мешает сконцентрироваться на учёбе, приводит к беспокойству и ухудшению аппетита.

В результате длительного насморка развиваются осложнения, которые очень опасны для детского организма:

- нарушение сна и аппетита;
- частичная или полная потеря обоняния;
- сильная головная боль;

- сопение и храп;
- синуситы, в том числе и гайморит;
- воспаление головного мозга;
- частые срыгивания и аспирационная пневмония у новорождённых;
- отиты;
- мастоидит – гнойное воспаление сосцевидного отростка, в области за ухом.

Таким образом, насморк представляет собой не только воспаление слизистой оболочки, но и заболевание организма в целом. Важно избавиться от выделений из носа на начальных стадиях. Если упустить момент, понадобятся более радикальные меры, направленные на устранение возникших осложнений. Часто приходится прибегать к антибиотикам, а в тяжёлых случаях – к хирургическому вмешательству.

#### Как облегчить состояние детского организма при насморке?

Сильный насморк и заложенность носа у ребенка не только мешает дышать малышу, но и кушать, говорить, спать. Взрослые могут облегчить состояние ребёнка с помощью простых способов:

Поддержание оптимальной температуры и уровня влажности в комнате. Температура должна варьироваться от 18 до 22 градусов, но лучше ниже, чем выше. Влажность наоборот должна быть сравнительно высокой: 50-70%. Можно повысить её уровень, проводя регулярно влажную уборку или применяя методы увлажнения воздуха – опрыскивания, искусственные увлажнители.

Важен правильный процесс высмаркивания. «Шмыгание» носом провоцирует попадание инфекции глубже в носоглотку. Нельзя высмаркивать одновременно обе ноздри – это может стать причиной отита. Высмаркивается каждая ноздря отдельно, при этом другая прикрывается.

Специалисты советуют использовать одноразовые бумажные платки, так как во влажной среде тканевого платка легко размножаются бактерии.

Маленьким детям удаляют выделения с помощью аспиратора. Эту процедуру нужно проводить очень аккуратно, чтобы не повредить нежную слизистую носовых ходов.

**Промывание носа солевыми растворами.** Для этого вам понадобится раствор с морской солью. Лечебные свойства морской воды основаны на её родстве с межклеточной жидкостью в организме человека. Микроэлементы и соли, находящиеся в морской воде, оказывают противовоспалительное и антисептическое действие, улучшают обменные процессы в тканях и способствуют восстановлению защитных свойств слизистой оболочки. Солевые орошения носа рекомендовано проводить в качестве профилактики простуд. Чтобы избежать частых простуд, достаточно несколько раз в неделю промывать нос морской водой.

**Устранение отёка слизистой.** Для этого необходимо подобрать эффективный сосудосуживающий препарат. Одним из лучших является Сиалор Рино. Его основное действующее вещество – оксиметазолин, быстро устранит заложенность носа и облегчит дыхание ребёнка.

**Аллергический насморк.** Терапевтическая схема подбирается индивидуально и исключительно врачом. Самолечение может привести к трагическим последствиям! Сначала специалист установит источник аллергии, затем назначит антигистаминные препараты. Задача родителей – исключить контакт ребёнка с аллергенами, регулярно проводить влажную уборку помещения.

Все вышеперечисленные методы призваны смягчить течение болезни и устранить некоторые неприятные симптомы. Теперь рассмотрим, что нельзя делать при насморке у ребёнка, и какие методы рекомендованы современной медициной.

#### **Что нельзя делать при насморке у детей?**

Практически все родители знают, как лечить заложенность носа у ребёнка. Но не все имеют представление, какие методы опасны при детском насморке:

Нельзя бездумно капать детям в нос молоко, соки растений, различные масла, заталкивать лук или чеснок. Результат часто непредсказуем: можно пересушить слизистую, получить её ожог, спровоцировать аллергическую реакцию, а также различные осложнения. Грудное молоко, которое закапывают младенцам – питательная среда для размножения микробов. Такое лечение насморка и заложенности носа у детей часто приводит к бактериальным осложнениям вирусных насморков.

Ни в коем случае нельзя закапывать в нос ребёнку антибиотики. Такие манипуляции не устранят причину заболевания, но помогут бактериям адаптироваться к лекарству. В итоге получаем – антибиотикоустойчивые инфекции.

Не злоупотребляйте сосудосуживающими каплями. Их применение целесообразно, если оно не длится долгое время. Всегда следуйте прилагаемой инструкции и рекомендациям врача. Длительное применение таких препаратов (2-3 недели) может привести к нарушению питания слизистой оболочки носа. Сосуды становятся хрупкими, могут возникать носовые кровотечения.

### Лечение заложенности носа и насморка у детей

Начинают лечение насморка после выявления причины заложенности. Поставить точный диагноз может только квалифицированный специалист, поэтому рекомендуем обращаться к педиатру. Рассмотрим основные методы лечения.

**Пыльный сухой воздух.** В первую очередь очистите слизистую и увлажните её. Эффективный способ – орошение носа морской водой Сиалор Аква. Также необходимо часто проветривать комнату и увлажнять воздух. Полезны прогулки на свежем воздухе.

**Инородное тело.** Удалять посторонние предметы из носовых ходов ребёнка должны квалифицированные специалисты. Самостоятельно извлекать инородное тело опасно – существует риск протолкнуть предмет глубже или травмировать носовую перегородку, ухудшив тем самым состояние малыша.

**Воспалительные заболевания горла.** Для решения данной проблемы необходимо предотвратить воспаление и распространение инфекции. За курсом лечения обратитесь к педиатру.

**Вирусный ринит.** При вирусном насморке детский организм самостоятельно справляется с заболеванием. Чтобы устранить неприятные симптомы и улучшить состояние ребёнка, необходимо очищать и увлажнять слизистую. Полезно частое промывание носа морской водой. Чтобы избавиться от отёка слизистой, необходимо применять безопасные сосудосуживающие препараты, например, Сиалор Рино на основе оксиметазолина. Также приносят пользу прогулки на свежем воздухе и регулярные проветривания помещения.

**Если насморк наблюдается больше недели, обратитесь к специалисту.**

**Задний ринит.** Необходимо увлажнять слизистую с помощью полосканий носа раствором на основе морской воды. Обязательно обратитесь к врачу, он назначит общеукрепляющую терапию, а также эффективные лекарственные средства.

**Физиологический ринит новорождённых** – это нормальное состояние грудных детей. Насморк и заложенность носа у грудничка проходит самостоятельно с течением времени. Облегчить состояние малыша помогут регулярные влажные уборки и проветривания помещения. По возможности кормите новорождённого грудным молоком – при естественном грудном вскармливании носоглотка развивается быстрее.

Насморк является достаточно опасным явлением для организма ребёнка. К его лечению нужно подходить с такой же ответственностью, как и к лечению любого другого заболевания. Насморк у детей может пройти сам, но надеяться только на это слишком рискованно. Поэтому сначала постарайтесь выяснить причину заложенности носа, затем определяйтесь с лечением. Помните: вы можете только заподозрить болезнь, но провести осмотр, поставить диагноз и выбрать подходящие лекарства от насморка и заложенности носа ребёнку, должен квалифицированный специалист.

**Доброго здоровья вам и вашим детям!**