

Что делать если ребенок часто болеет



Думаю, что со мной согласится каждая мама и каждый отец, что хуже всего когда болеее твой ребенок. Больно видеть, как твоя кровинушка мучается и страдает, уж лучше бы самому болеть чем ребенку. А еще хуже, когда дети болеют часто, и бы играть да играть, а вместо этого градусник, постель и лекарства...

В этой статье мне хотелось бы поговорить про часто болеющих детей, а точнее про то почему ребенок постоянно болеет и что можно сделать, чтобы прервать эту нехорошую тенденцию.

Детей, часто и длительно болеющих острыми респираторными заболеваниями (ОРЗ), принято объединять в отдельную группу (ЧДБ). Инфекционные заболевания дыхательных путей составляют львиную долю болезней детей и, конечно, волнуют родителей. Это, прежде всего, заболевания верхних дыхательных путей (ОРЗ) и бронхиты. Они вызываются различными типами респираторных вирусов, к которым наиболее восприимчивы дети раннего возраста, самые маленькие. Различные вирусы имеют свойство в большей или меньшей степени поражать определенные отделы дыхательных путей, хотя практически при любых ОРЗ имеются сходные признаки болезни: насморк, кашель на фоне повышенной температуры. Вирусные инфекции создают условия для активации микробов, находящихся в дыхательных путях, что может привести к их осложненному течению. Почему дети, особенно в возрасте от 6 месяцев до 3 лет, склонны к острым респираторным заболеваниям?

Причины частых болезней:

Причин того, что ребенок постоянно болеет, может быть достаточно много и их можно подразделить на особенности организма самого ребенка и влияние внешней среды. К внутренним факторам относятся:

1. Незрелость организма маленьких детей, в том числе системы защиты (иммунитета) и самих органов дыхания.
2. Неблагополучное течение беременности и родов, последующие заболевания малыша, нарушающие устойчивость к инфекции, приводящие к изменениям со стороны нервной системы, ухудшению приспособляемости (адаптации) к различным воздействиям внешней среды.
3. Наследственная предрасположенность растущего организма к определенным заболеваниям дыхательных путей.
4. Скрытая аллергическая настроенность или явные проявления аллергии, для которых характерны извращенная реакция на различные воздействия и подверженность респираторным инфекциям.
5. Очаги хронической инфекции в носоглотке и полости рта, снижающие защиту от вирусов и микробов.

Внешние факторы, способствующие частым ОРЗ:

1. Высокая степень контагиозности («заразительности») возбудителями ОРЗ.
2. Непонимание важности здорового образа жизни родителями, правильного ухода за ребенком, что приводит к пренебрежительному отношению к закаливанию, физической культуре. Так и вспомнилась фраза – «если хочешь быть здоров – закаляйся!». На самом деле это действительно помогает если дети часто болеют.
3. Раннее посещение детских дошкольных учреждений, где здоровые дети могут часто контактировать с больными ОРЗ и заразиться от них. Что касается моих деток, то действительно, когда мы стали водить их в садик, то они стали болеть в несколько раз чаще. Да и не понимаю я тех родителей, которые отдают в садик больных детей – часто наблюдала такую картину, когда в садик приводили детей у которых сопли, извините меня, ручьями.
4. Искусственное вскармливание, нерациональное питание.
5. Пассивное курение (начиная с внутриутробного периода), которое снижает местный иммунитет, нарушает нормальное развитие нервной системы и органов дыхания, повышает чувствительность верхних и нижних дыхательных путей не только к инфекционным возбудителям, но и ко многим другим раздражителям.
6. Неоправданно частое использование лекарств, особенно антибиотиков, которые неблагоприятно сказывается на состоянии иммунной системы и способствует развитию дисбактериоза.
7. Неблагоприятная экология общей окружающей среды (недаром в городах заболеваемость детей ОРЗ выше, чем в сельской местности), а также собственного дома (загрязненность жилых помещений, несоблюдение гигиенических правил и др.)

Что делать?

Теперь давайте пару слов о том, как же бороться с болезнями, когда наши детки часто болеют и о том, что делать, чтобы они меньше болели. Если ОРЗ проявляется только насморком (чихание, затруднение носового дыхания, выделения слизи из носа) и умеренным кашлем (из-за стекания слизи по задней стенке глотки и сухости от дыхания через рот), ребенку нужен домашний режим и обычное питание с обильным питьем (морсы, соки, сладкий чай). В течение одного-трех дней при выраженном затруднении носового дыхания начинают использовать сосудосуживающие капли (2-4 раза в день) или спреи в нос в соответствии с возрастом ребенка (0,01 % для детей первых двух лет, 0,025% – до 6 лет и 0,05% – для младших школьников). При фарингите (воспалении глотки), кроме щадящего питания, следует полоскать горло щелочными растворами, отварами трав. Для старших детей могут использоваться рассасывающиеся таблетки с обезболивающим и противомикробным действием, пастилки с экстрактами трав. При бронхите с влажным кашлем для разжижения мокроты и облегчения ее отхождения назначаются отхаркивающие средства. О выборе того или иного препарата нужно посоветоваться с врачом. Антибиотики при неосложненных ОРЗ и бронхитах не назначаются, так как на вирусы они не действуют.

Для уменьшения воспаления слизистой оболочки носоглотки, предупреждения и лечения осложнений, вызванных микробами, может назначаться местно действующий антибиотик. Жаропонижающие средства применяются у детей первых двух месяцев при температуре выше 38 градусов, старше 3 месяцев – при температуре выше 39 градусов. При температуре от 37 до 38 градусов жаропонижающие назначаются, если ребенок жалуется на плохое самочувствие, мышечные боли, головную боль. Наиболее надежным жаропонижающим средством является парацетамол (детские формы). Аспирин и анальгин не назначаются. Из детской практики исключены амидопирин, фенацетин.

Часто болеющие дети (более 5 раз в год) нуждаются не только в правильном лечении ОРЗ, но и в проведении оздоровительных мероприятий. Нельзя допускать переутомления и перевозбуждения ребенка, следует на 1-1,5 часа увеличить продолжительность его сна, включить в режим дневной сон или отдых. Необходимо ограничивать поездки в транспорте.

Важно рациональное питание с включением свежих овощей и фруктов, проведение по назначению врача курсов массажем грудной клетки. Закаленные дети болеют реже. Одевайте детей по погоде, чтобы было не жарко и не холодно. Не кутайте малышей. Помните, что так называемая простуда – это ОРЗ. Оно может возникать и без заражения инфекцией от кого-либо, а из-за активности «своих» вирусов и микробов, которые находятся в очагах инфекции в носоглотке – аденоидах, миндалинах. Мы все, и особенно дети, простуживаемся в основном в холодный сезон года, в периоды подъема заболеваемости вирусными инфекциями и активности вирусов. Постарайтесь в это время не водить ребенка в места скопления людей. Перед выходом на улицу можно смазывать малышу слизистую носа растительным маслом или оксолиновой мазью, а после возвращения домой – промыть нос и прополоскать горло. Часто болеющих детей нужно консультировать у ЛОР-врача для выявления очагов инфекции и своевременного правильного лечения синусита, хронического тонзиллита, удаления резко увеличенных аденоидов.

Важно, чтобы в семейном окружении не было людей, которые могут быть источником инфекции для ребенка. Для этого, мамы и папы, бабушки и дедушки, обращайте внимание на свое здоровье, оздоравливайтесь всей семьей. Если кто-то в семье заболел, по возможности, не общайтесь с ребенком, особенно маленьким, носите маску.

Некоторые дети с ослабленной иммунной системой нуждаются в лечении препаратами, улучшающими иммунитет. Лекарств достаточно много, а выбрать иммуностимулирующее средство и схему его использования конкретно для вашего ребенка вам поможет врач. В школьном возрасте после десяти лет, дети болеют ОРЗ в 2-2,5 раза реже, чем в первые три года жизни. Однако и в старшем возрасте часть детей продолжает болеть чаще, чем их сверстники, и нуждается в оздоровлении, а также детальное медицинское обследование.

Не запускайте простуду своего малыша – обращайте внимание на любое ее проявление. Важно вовремя начать лечение. Это поможет обойтись без осложнений и, возможно предотвратить длительную болезнь.

Здоровья вашим деткам!