



Простуда



и как лечиться



если всё же захворал!





Сбивать температуру вредно для здоровья

-Когда ребёнок простыл и температурит, первая реакция – дать жаропонижающее, чтобы быстрее выздоравливал. «Это опасное заблуждение!» - считает Владимир Таточенко, профессор, главный научный сотрудник Научного центра здоровья детей РАМН.

Сколько терпеть?

- Владимир Кириллович, но родителей понять можно, им хочется помочь ребёнку, а эффект от жаропонижающих виден уже через несколько часов.

- Это медвежья услуга для иммунной системы малыша. Сбивая температуру, вы «отключаете» её защиту, и ребёнок будет заболевать от одного и того же вируса несколько раз. Более того, несмотря на редкость побочных действий, жаропонижающие при частом применении могут приводить к тяжёлым осложнениям – проблемам с желудком. Печенью. Почками и т.д. Известны случаи, когда «успешное» снижение температуры отсрочивало назначение необходимого лечения, например, при пневмонии, и ребёнок погибал.



Сбивая температуру, вы отключаете иммунитет



- Может, вообще не сбивать температуру?

- До 39 – 39,5 С – да! А у детей первых двух месяцах жизни - до 38,5 С.

При большинстве инфекций температура поднимается до 39,5 С, что для здоровья не опасно, зато губельно для большинства бактерий и вирусов. Но если ребёнка трясёт озноб и он очень страдает, не заставляйте его, конечно, терпеть, дайте лекарство. Но не стремитесь сбить до 36,6 С, снизилась на 1 – 1.5 С – хорошо.

- У ребёнка 37 С – он болен?

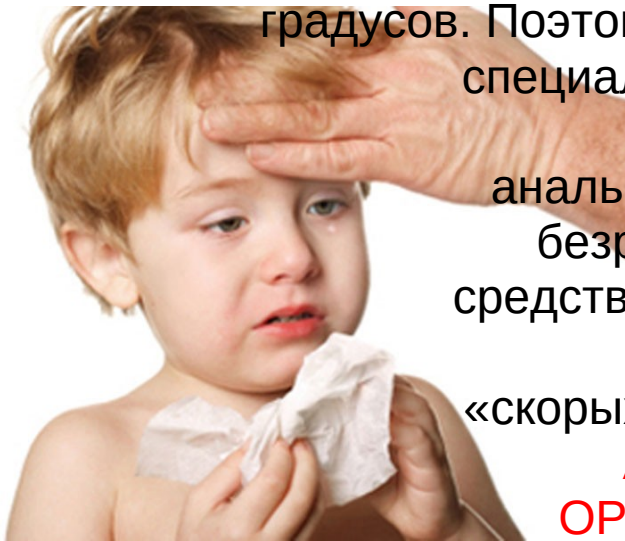
- Нет. Судить о начале болезни только по температуре, нельзя. У детей температура до 37,5 С считается нормой.



если нет симптомов болезни.

- Какие препараты безопаснее?

- Их списка жаропонижающих средств ввиду их токсичности исключены антипирин, аминафеназон, бутадиион, амедопирин, фенацитин. Родителям лучше забыть про анальгин. Он может, хоть и очень редко, вызвать анафилактический шок, а также тяжелейшие поражения костного мозга. Ещё одна возможная нежелательная реакция на этот препарат – очень резкий и длительный спад температуры до 34 – 35



градусов. Поэтому ВОЗ ещё в 1991 году в специальном письме не рекомендовал применение аналгина в качестве безрецептурного жаропонижающего средства. Этот препарат используется только на «скорых» в виде уколов.

Аспирин у детей с гриппом, ОРВИ и ветрянкой способен

Вызывать синдром Рея – тяжелейше заболевание с летальностью выше 50%. Это послужило основанием для запрета у детей до 15 лет во всём мире. Бесконечный спор о том, что же эффективнее: парацетамол или ибупрофен, закончен. Многочисленные исследования показали одинаковый жаропонижающий эффект этих препаратов. Ибупрофен особенно рекомендуется, если температура сопровождается болями. А вот принимать одновременно оба эти препарата не рекомендуется, хотя они и выпускаются иногда в одной таблетке, - это может вызвать поражение почек.

Меньше – лучше

- Но парацетамол враг печени?

- Печень страдает у алкоголиков, принимающих парацетамол. Если не принимать его дольше 2 – 3 дней и не превышать суточную норму, указанную в инструкции соответственно возрасту ребёнка, - он самый

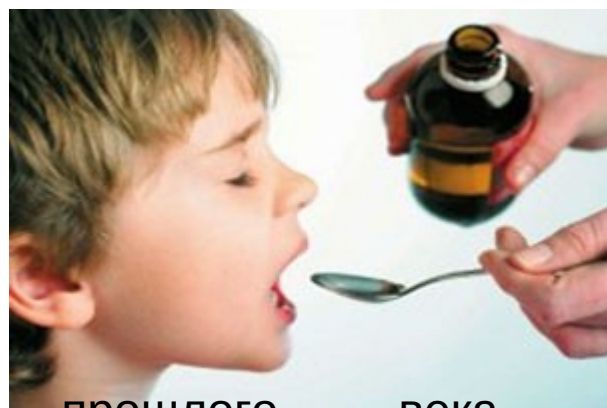


безопасный препарат.

Хотелось бы предостеречь от использования бытовых чайных ложек для дозирования.

Их ёмкость в 5мл, указываемая большинством источников, относится к ложкам,

использовавшимся в начале прошлого века. Современные ложки все разные. Их использование снижает эффективность дозировки, а то и вызывает передозировку.

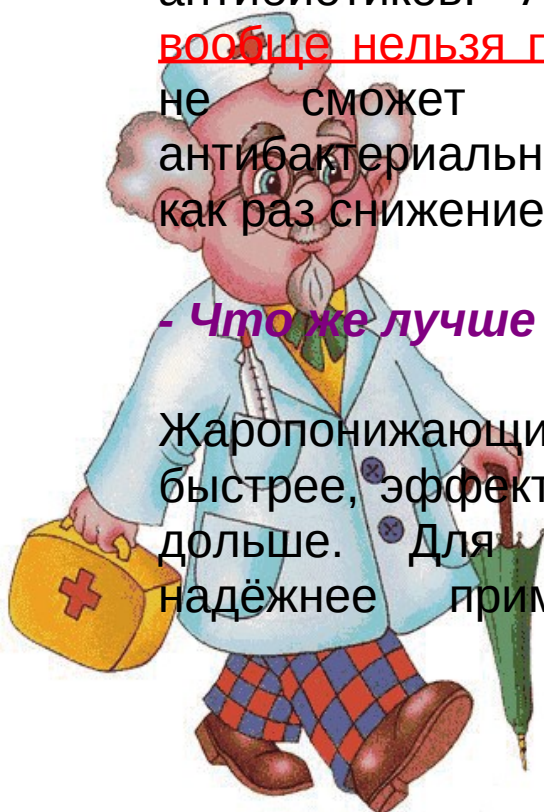


- То есть, дольше 3 дней принимать жаропонижающие нельзя...

- Лучше даже меньше. Обычно при ОРВИ высокая температура держится 1 – 2 дня. Если и на третий день высокая температура, это может говорить о бактериальной инфекции, например, пневмонии. Если вы будете и дальше сбивать температуру, создается впечатление ложного благополучия, вы рискуете пропустить серьёзную болезнь и опоздать с приёмом антибиотиков. А антибиотики и жаропонижающие вообще нельзя применять одновременно, иначе врач не сможет понять, насколько эффективна антибактериальная терапия. Ведь основной признак – как раз снижение температуры.

- Что же лучше – сиропы, свечи или таблетки?

Жаропонижающие в форме раствора действуют быстрее, эффект от свечей наступит позже, но будет дольше. Для быстрого снижения температуры надёжнее применить препарат в растворе, а

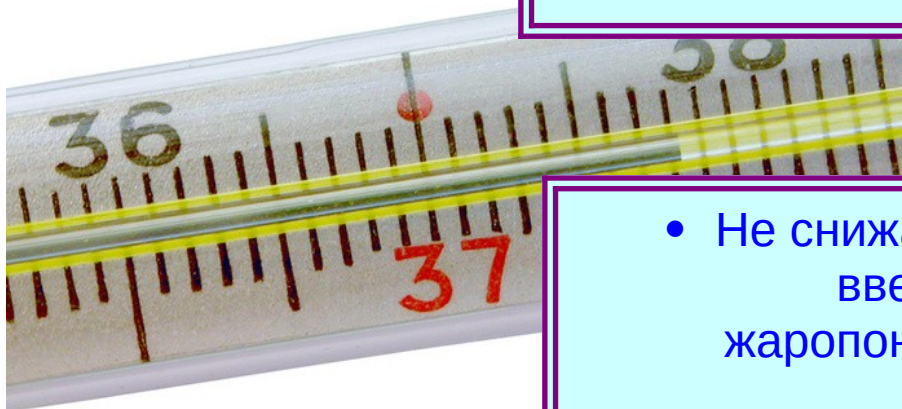


следующую дозу можно дать в виде свечи через 2 – 3 часа. Что обеспечит более длительное жаропонижающее действие. Сиропы можно добавлять в молоко и соки, что удобно для маленьких детей.

Немедленно вызывайте врача, если у ребёнка температура 39.

- Сопровождается красной сыпью на теле

- Сопровождается рвотой, болями в животе



- Не снижается после введения жаропонижающего.

- Если ему до 3 – месяцев, нет видимых проявлений простуды – насморка, кашля, красного горла (риск пневмонии, менингита, пиелонефрита)



