**Острые респираторные заболевания (ОРЗ)**

Острые респираторные заболевания (ОРЗ) или острые респираторные инфекции (ОРИ) многие родители называют чумой современного мира, по крайней мере, для детей. ОРЗ у детей, особенно частые, буквально выматывают родителей, переживающих за здоровье своих чад и вынужденных отвлекаться от работы или учебы. Можно ли избежать ОРЗ, или, как их принято называть в обиходе, простуд? Эта тема всегда актуальна для пациентов, родителей, а также врачей и медсестер.

ОРЗ (или ОРИ) – это термин собирательный. Одних детей мучают бесконечные насморки, другие страдают от кашля, третьи температурят, но ни насморка, ни кашля, ни каких-либо еще симптомов у них в этот момент не бывает. Неужели все это одно и то же?

Ответ утвердительный. ОРЗ могут протекать под маской различных болезней: ринита (насморк), фарингита (боль в горле), ларингита (“лающий” кашель, осиплый голос, затрудненное дыхание), бронхита, пневмонии, нередко присоединение гайморита (воспаление пазух носа), отита (воспаления среднего уха) и пр.

ОРЗ распространены повсеместно. По данным ВОЗ каждый ребенок переносит за год 5-8 ОРИ, правда большинство из них протекает легко.

ОРЗ – результат встречи ребенка с циркулирующими вокруг него возбудителями. Это около 180 видов вирусов, бактерий и грибов, многими из которых взрослые буквально нафаршированы, но от которых они не страдают благодаря зрелой иммунной системе. Ребенок в первые месяцы жизни тоже защищен от многих из них благодаря полученным от матери антителам, но скоро он их теряет. Его собственной иммунной системе предстоит встреча со многими возбудителями, к которым он должен выработать невосприимчивость.

Иммунная система не просто крепостная стена на пути к инфекции. Это скорее подвижная самосовершенствующаяся система, которая при каждой встрече с новым возбудителем пытается не только задержать его проникновение в организм и ослабить его действие, но и, главное, выработать более надежные методы расправы с ним при возможных новых встречах.

Подсчитано, что каждый ребенок до школы болеет ОРЗ около 50 раз, чаще всего в легкой форме. Те дети, которых удается “спасти” от ОРЗ, “добирают” их в школе. Экспериментально установлено, что иммунная система животных, выращенных в стерильных условиях, не развивается, и они гибнут при первой же инфекции. Так что особенно сетовать на “частые простуды” резона нет – важно, чтобы ребенок перенес их легко, и каждое заболевание способствовало укреплению его иммунной системы.

Как укрепить иммунитет?

Многие родители спрашивают, есть ли возможность “укрепить” иммунную систему ребенка? Существует много способов усилить работоспособность иммунной системы, некоторые уже упоминались. Это правильное рациональное питание, благоприятная окружающая среда, физкультура и закаливание, вакцинация.

В перечень средств, рекомендованных для профилактики ОРЗ, включен комплекс витаминов. Следует сказать, что в условиях тотального гиповитаминоза поливитаминные препараты необходимо принимать всем поголовно, невзирая на время года и необходимость профилактики именно простудных заболеваний.

Медицина в настоящее время располагает большим количеством иммуномодулирующих и иммуностимулирующих средств, но эти средства ни в коем случае нельзя принимать без назначения врача.

В последние годы все большей популярностью пользуется гомеопатия. Основоположником этого метода лечения является немецкий врач, учёный, фармацевт С. Ганеманн (1755-1843гг.). Принципом гомеопатии является: “Подобное лечится подобным”. В лечении используются препараты, приготовленные по специальной технологии (изобретенной С. Ганеманном ещё 200 лет назад), при которой исходное вещество последовательно разводится в воде или спиртовом растворе в 10, 100, 1000 и более раз, то есть в лечении используются очень малые дозы вещества. Противники гомеопатического метода зачастую обвиняли врачей-гомеопатов в том, что они “лечат водой”. Механизм действия препаратов очень сложен и не до конца изучен, но совершенно очевидно, что гомеопатические препараты обладают высокой эффективностью, действуют на организм очень мягко, не вызывают угнетения других систем организма. Работами современных ученых: физиков, химиков, биофизиков доказано, что именно малые дозы лекарственных веществ оказывают регулирующее действия на организм больного, активизируя механизмы саморегуляции, направленные на выздоровление, повышают иммунитет.

В настоящее время в аптеках имеется большой арсенал гомеопатических средств, в том числе для профилактики и лечения ОРЗ и гриппа. Наиболее известными являются гомеопатический антигриппин, акогриппин, анаферон, афлубин, которые можно применять не только с целью лечения, но и профилактики.

Таблица. Применение некоторых гомеопатических препаратов на разных этапах инфекционного процесса.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Название препарата  | Дозировка(разоваядоза)  | Началозаболевания  | Пикболезни  | Спад заболевания  |
| Антигриппин  | Детям:1 гранула на год жизни, но не более 7; Взрослым:7-8 гранул за 30 минут до еды или через час после еды.  | В 1-й день принимать Ѕ возрастной дозы через 30-40 минут до улучшения самочувствия, но не более 8 раз  | В возрастной дозировке 3 раза в сутки.  | Принимать 2 раза в сутки до выздоровления в возрастной дозировке.  |
| Акогриппин  | Взрослые и подростки: 8 гранул. Дети до 10 лет: 3-4 гранулы.  | По 3-5 гранул взрослым и 1-2 гранулы детям до 10 лет каждые 30 минут под язык до снижения температуры  | Принимать в соответствии с возрастной дозой 3 раза в сутки  | Принимать в соответствии с возрастной дозой 2-3 раза в сутки до выздоровления.  |
| Анаферон детский  | 1 таблеткаТаблетка держится под языком до растворения. Детям раннего возраста таблетку растворяют в 5-15 мл воды.  | По 1 таблетке каждые 30 минут - 5 приемов, а затем ещё 3 приема по 1 таблетке через каждые 2-3 часа. Всего до 8 таблеток в сутки  | По 1 таблетке 3 раза в день 4-6 дней  |    |
| Афлубин  | Дети до года:1-3 капли, разведенные в 1 чайной ложке или грудного молока; дети до 12 лет:5-7 капель развести в 1 столовой ложке воды; взрослые и подростки:10-20 капель препарата в чистом виде или развести в 1 столовой ложке воды.  | В первые 1-2 дня принимать каждые полчаса-час, но не более 8 раз в сутки. Взрослым и подросткам по 8-10 капель, детям до 12 лет по 3-5 капель, детям до года по 1 капле.  | Принимать в соответствии с возрастной дозой 3 раза в сутки  | Принимать в возрастной дозе 3 раза в сутки до нормализации температуры и еще в течение 2-3 дней.  |
| Эдас 103 (капли) Эдас 903 (гранулы) Препараты идентичны по составу.  | Дети:До 2 лет – 1-2 капли, или 1 гранула,От 2 до 5 лет – 2-3 капли, или 1-2 гранулы,От 5 до 10 лет – 3-4 капли, или 2-3 гранулы,Старше 10 лет – 4-5 капель, или 3 гранулы.Взрослые:5-6 гранул или капель.  | Развести среднюю суточную дозу (т.е. 3 разовых) в Ѕ - 1/3 стакане воды и принимать по 1 чайной ложке через 10-15 минут, в течение 2-4 часов.  | Принимать в соответствии с возрастной дозой 3 раза в сутки.  | Принимать в соответствии с возрастной дозой 2-3 раза в сутки до выздоровления.  |
| Профилактика. Принимать любой из названных выше препаратов в Ѕ возрастной дозе 1-2 раза в сутки: во время эпидемии гриппа – 2-3 недели; при переохлаждении и контакте с инфекционным больным – 2-3 дня. Анаферон детский – 1 таблетка в сутки в течение 1-3 месяцев.  |

На фоне приема гомеопатических препаратов заболеваемость ОРЗ и гриппом удавалось снизить почти в 15 раз, а среди взрослых – более чем в 3 раза.

Хотя гомеопатические препараты продаются без рецепта, но для достижения эффекта от их применения нужно проконсультироваться с врачом, владеющим методом гомеопатии. Эффект гомеопатического метода лечения зависит от индивидуального подбора препарата с учетом всех особенностей пациента. Применение некоторых гомеопатических препаратов на разных этапах инфекционного процесса.

Что делать, если ребенок заболел?

Необходимо уложить его в постель, вызвать врача. Обеспечьте ребенку комфорт, обильное питьё (клюквенный и брусничный морс, чай с малиной, медом, липовым цветом, а на ночь очищенный яблочный отвар). Не бойтесь свежего воздуха. Больному и так тяжело дышать, а дышать спертым сухим воздухом, в котором много бактерий и пыли, - особенно. На батареи желательно положить мокрые полотенца.

Избегайте бесконтрольного применения лекарств.

* Не следует принимать антибиотики и сульфаниламиды, особенно в первые дни болезни. 95% ОРЗ обусловлены вирусными инфекциями, а на вирусы эти препараты не действуют, иногда даже вредны, так как препятствуют стимуляции иммунной системы. У больных, которые лечились антибиотиками на ранних стадиях заболевания, не вырабатываются в достаточном количестве антитела. Кроме того, не происходит достаточное накопление клеток, запоминающих схему борьбы с вирусом, и в следующий раз при встрече с тем же врагом организм остается беззащитным. Применяют антибиотики только по назначению врача, как правило, при осложнениях ОРЗ, когда присоединяется бактериальная инфекция (отит, ангина, пневмония и т.д.).
* Иммунитет ребенка страдает и от применения жаропонижающих средств – ведь температура в значительной мере является защитной реакцией. Эти препараты подавляют выработку иммунитета, так как антитела продуцируются только при температуре выше 380С. Кроме того, при этой же температуре погибает большинство микробов. Поэтому жаропонижающие средства показаны лишь детям с температурой выше 390С; если она ниже, их дают только тяжелобольным и детям, склонным к судорогам. Наиболее безопасны – парацетамол и ибупрофен.
* ОРЗ и грипп часто сопровождаются насморком. Заложенность носа мешает нормальному дыханию, а у маленьких детей – приему пищи и нормальному сну, поэтому капли в нос считаются чуть ли не обязательными. Но капли с сосудосуживающим действием (нафтизин, санорин и др.) можно применять не более 1-2 дней и только в детской концентрации, затем они теряют эффект и могут усиливать насморк. Вместо них лучше использовать 1% раствор поваренной соли (физиологический раствор). Такие капли не раздражают слизистую оболочку, растворяют и смывают слизь, восстанавливают активность эпителия.
* Другой симптом – кашель. Следует помнить, что кашель способствует очищению дыхательных путей от слизи, скапливающейся там под влиянием инфекции, поэтому является почти всегда благом для ребенка (кашляют, кстати, не только больные, но и здоровые дети, освобождая дыхательные пути от пыли). Помощь требуется лишь при “сухом кашле”, вызванном раздражением слизистой оболочки при скудной мокроте. Такой кашель бывает в самом начале ОРЗ, при трахеите и ларингите. Его хорошо “смягчает” теплое молоко с минеральной водой или содой (1/2 чайной ложки на стакан), теплый чай с вареньем. Облегчают сухой кашель и паровые ингаляции (не над чайником, так как есть опасность ожога, а над свежесваренной картошкой через раструб из свернутой бумаги). После того, как сухой кашель сменяется влажным, подавлять его не стоит. Микстуры и отвары трав от кашля лучше принимать, посоветовавшись с врачом. Горчичники, банки, перцовый пластырь надо оставить для любителей – дети не понимают смысла в таком истязании и плачут от боли.

Оздоровление нелекарственными средствами в профилактике ОРЗ

В холодный сезон отмечается резкое повышение заболеваемости ОРЗ и гриппом. В этот период необходимо принимать дополнительные меры защиты, направленные на укрепление иммунитета и поддержание естественной защиты организма. Причем это необходимо не только детям, но и их родителям. Поэтому оздоравливайтесь вместе с детьми.

* В течение этого времени по утрам за 20-30 минут до еды следует принимать гомеопатический препарат антигриппин. Разовая доза: детям - одна крупинка на год жизни ребенка, но не более семи; взрослым – 7-8 крупинок.
* Утром и вечером следует принимать 0,1 г аскорбиновой кислоты.
* Принимайте дополнительно поливитамины или витамино-минеральные комплексы.
* Перед тем, как выйти из дома, смазывайте слизистую оболочку носа оксолиновой мазью, либо закапывайте в нос несколько капель интерферона.
* Укрепите иммунную систему целебными ароматами. Плотно закройте окна и двери, налейте немного воды в емкость с широким горлом, слегка подогрейте её. В воду капните несколько капель одного из эфирных масел, убивающих вирусы, - эвкалиптового, елового, пихтового, соснового, кедрового, лавандового, лимонного, из корицы, чабреца, имбиря, бергамона. Дышите изо дня в день, пока не кончиться “простудный” сезон.
* Принимайте, посоветовавшись с врачом, одно из иммуномодулирующих средств – дибазол, арбидол, иммунал. Дозировку определит врач индивидуально.
* Ежедневно съедайте несколько зубчиков чеснока или рассасывайте во рту, как конфету чайную ложку меда.
* Регулярно проветривайте комнаты, а возле батарей поставьте банки с водой или положите на них мокрые полотенца. Воздух, в котором недостаточно влаги, “сушит” слизистую носа и верхних дыхательных путей, делая её беззащитной перед инфекцией.