



Иван Лесков

Книга от простуды

Первый помощник родителей
здорового малыша



Москва 2019

УДК 616.21-053.2
ББК 57.33
Л50

Книга подготовлена при участии *Нatalьи Щербаненко*

Лесков, Иван Васильевич.

Л50 Книга от простуды. Первый помощник родителей здорового малыша / Иван Лесков. — Москва : Эксмо, 2019. — 224 с. — (Ребенок и уход за ним. Советы опытного ЛОРа).

ISBN 978-5-699-91543-9

Если вы держите в руках эту книгу, значит, ваш ребенок вам небезразличен и вы искренне хотите ему помочь. Дети болеют и будут болеть. Приятного в этом мало: бессонные ночи и больничные листы, томительное ожидание врача, который все не едет, или тоскливые часы очереди в поликлинике, которая никак не движется.

Однако именно вы, родители, можете поменять все к лучшему. Книга, которую вы держите в руках, поможет вам разобраться в детских болезнях и научиться сотрудничать с вашим педиатром. А если и доктора окажутся бесполезными, вы с легкостью разрешите некоторые неприятные ситуации, связанные со здоровьем вашего малыша, после прочтения кратких и полезных советов доктора Лескова.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

**УДК 616.21-053.2
ББК 57.33**

ISBN 978-5-699-91543-9

© Лесков И.В., текст, 2016
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо»,
2019

Оглавление

ПРЕДИСЛОВИЕ	11
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ	12
ЧТО ВЫ НАЙДЕТЕ В ЭТОЙ КНИГЕ	14
ЧЕГО В ЭТОЙ КНИГЕ ВЫ НЕ НАЙДЕТЕ	17
ЧТО ТАКОЕ ОСТРАЯ РЕСПИРАТОРНАЯ ИНФЕКЦИЯ	19
РЕСПИРАТОРНЫЕ ВИРУСНЫЕ ИНФЕКЦИИ	21
Инкубационный период	22
Продрома	23
Начало болезни	25
БАКТЕРИАЛЬНЫЕ ИНФЕКЦИИ ДЫХАТЕЛЬНЫХ	
ПУТЕЙ	27
Инкубационный период	28
Продрома	30
Начало болезни	30
НУЖНО ЛИ ВЫЗЫВАТЬ ВРАЧА?	36
ЧТО МОЖЕТ ПРЕДЛОЖИТЬ ДОКТОР?	37
Лечение гомеопатией	37
Лечение антибиотиками	39
Госпитализация	41

КАК ЛЕЧИТЬ ОРВИ ДОМА.....	44
МОЖНО ЛИ ПОДОБРАТЬ ЛЕЧЕНИЕ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ?	46
Противовирусная терапия	47
Какие препараты применяют при вирусной инфекции	48
НУЖНО ЛИ СБИВАТЬ ТЕМПЕРАТУРУ?	56
ЧЕМ БОРОТЬСЯ С ТЕМПЕРАТУРОЙ.....	57
КАК СПРАВИТЬСЯ С НАСМОРКОМ.....	63
ЧТО РЕАЛЬНО ПОМОГАЕТ ПРИ НАСМОРКЕ.....	64
ЧТО ПРИ НАСМОРКЕ НЕ ПОМОГАЕТ	67
ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ К ВИРУСАМ ПРИСОЕДИНЯТСЯ БАКТЕРИИ	69
КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ГНОЙНЫХ ВЫДЕЛЕНИЙ ИЗ НОСА	70
ЧЕМ ГРОЗИТ КРАСНОЕ ГОРЛО.....	74
КАК СМОТРЕТЬ ГОРЛО?	75
Слизь или гной на задней стенке глотки	76
Красная кайма вокруг миндалин	77
Ярко-красное горло	78
Белые или серые пленки на миндалинах	79
ЧТО ДОКТОРА НАЗНАЧАЮТ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ГОРЛА?.....	80

КАК БОРОТЬСЯ С КАШЛЕМ	82
ВЛАЖНЫЙ КАШЕЛЬ	83
СУХОЙ КАШЕЛЬ	84
РАЗДРАЖЕНИЕ БРОНХОВ	85
ТРАХЕИТ	86
ЛАРИНГИТ (ЛОЖНЫЙ КРУП)	87
ГОРЛОВОЙ КАШЕЛЬ	88
РЕФЛЮКС-ЭЗОФАГИТ	89
ОСЛОЖНЕНИЯ ОРВИ	91
ОСТРЫЙ ГАЙМОРИТ (СИНУСИТ)	92
У кого бывает синусит	93
Когда начинается синусит	95
Как выглядит синусит	96
Что делать при подозрении на синусит	98
Обязательны ли проколы при лечении синусита	99
Методы промывания пазух	100
Почему ребенка с синуситом нужно показать ЛОРу? ...	102
ОСТРЫЙ ОТИТ	103
А болит ли ушко?	104
Тревожные симптомы	106
Что назначают врачи	108
ПОЧЕМУ ПРОСТУДА БЫВАЕТ СЛИШКОМ ЧАСТО	112
ПРОБЛЕМНЫЙ ВОЗРАСТ	113
ГДЕ МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ?	115

ЗАСИДЕВШИЕСЯ ГОСТИ	116
Аденоиды и персистирующие вирусы	118
Простые решения	120
ВИРУС ЭПШТЕЙНА–БАРР	121
САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ МИФЫ	
О ВИРУСЕ	123
ОПАСЕН ЛИ ВИРУС ЭПШТЕЙНА–БАРР?	124
КАК ПОБЕДИТЬ ВИРУС	126
ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ	129
ДЛИТЕЛЬНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ	130
Первая линия защиты	130
Закаливание	131
Восстановление иммунной системы	133
Тренируем иммунитет	135
ЭКСТРЕННАЯ (БЫСТРАЯ) ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ	137
ФИЗИОТЕРАПИЯ, И ЗАЧЕМ ОНА НУЖНА	140
ДОМАШНЯЯ ФИЗИОТЕРАПИЯ	143
ФИЗИОТЕРАПИЯ В ПОЛИКЛИНИКЕ	143
МЕТОДЫ ФИЗИОТЕРАПИИ	144
УВЧ, СВЧ, КВЧ	144
Ультразвук	145
УФО (кварц)	146
Лазер	146

ДОМАШНЯЯ МЕДТЕХНИКА	148
АППАРАТЫ ДЛЯ УХОДА ЗА ПОЛОСТЬЮ НОСА	150
ПРИБОРЫ ДЛЯ ДОМАШНЕЙ ФИЗИОТЕРАПИИ	154
АППАРАТЫ ДЛЯ ФОТОТЕРАПИИ	154
АППАРАТЫ ДЛЯ ЛАЗЕРНОЙ ТЕРАПИИ	155
ПРИБОРЫ ДЛЯ ТЕПЛОВОГО ЛЕЧЕНИЯ УХА, ГОРЛА И НОСА	156
СПРАВОЧНИК ПО ЛЕКАРСТВАМ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ	157
КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ КАПЛИ В НОС	157
Выбираем основу лекарства	159
Сосудосуживающие капли	163
Препараты для разжижения выделений из носа	168
Смягчающие средства	169
Антибиотики для интраназального применения	172
Растворы для промывания полости носа	177
Антисептики для полости носа	179
Гормональные спреи для носа	181
Препараты, влияющие на продукцию жидкости слизистой оболочкой носа	183
Противоаллергические спреи и капли	184
Иммуномодулирующие препараты для интраназального применения	185
Противовирусные препараты	187
Гомеопатические препараты для эндоназального применения	188

СРЕДСТВА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ ГОРЛА	189
Гомеопатические средства	191
Лекарственные средства на растительной основе	193
Антисептики местного действия	194
Препараты смягчающего действия	197
Противовоспалительные препараты	198
Антибиотики	198
Иммуномодулирующие препараты	199
КАПЛИ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ УША	201
Капли для уха на основе антибиотиков	202
Гормональные ушные капли	204
Противогрибковые ушные капли	205
Прочие ушные капли	206
ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ В ОТПУСК?	208
ПРИЛОЖЕНИЕ	213

ПРЕДИСЛОВИЕ

Если вы держите в руках эту книгу, значит, ваш ребенок вам небезразличен и вы искренне хотите ему помочь.

Дети болеют и будут болеть. Приятного в этом мало: бессонные ночи и больничные листы, томительное ожидание врача, который все не едет, или тоскливые часы, проведенные в очереди в поликлинике, которая никак не движется. При этом у вашего участкового педиатра несколько тысяч детей на участке, десятки которых ежедневно приходят на прием, и в довершение всего — есять-двенадцать вызовов в день. Как вы думаете, будет ли врач внимателен именно к вашему ребенку? Как это ни печально, но такое случается редко. Если ваш вызов за сегодня у врача двенадцатый, доктор при всем своем желании не сможет внимательно вас выслушать и осмотреть малыша.

Индивидуальный подход и внимание в профессии врача-педиатра очень важны, но врач — всего лишь человек, а не машина для диагностики.

Конечно, можно обратиться в частный медицинский центр, но как быть, если вы живете не в мегаполисе, а в маленьком райцентре? Несмотря на то что сейчас и частная система медицинского обслуживания сплошь и рядом оказывается ничуть не лучше районной поли-

клиники — чем больше пациентов, тем выше прибыль, чем меньше врачей, тем ниже расходы.

Где же выход? Выход — это вы, родители! Книга, которую вы держите в руках, может помочь вам разобраться в детских болезнях, научиться сотрудничать с вашим педиатром, а если и доктора окажутся бесполезными, самим разрешить некоторые неприятные ситуации, связанные со здоровьем вашего малыша.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

В отличие от популярного сериала «Доктор Хаус», в этой книге нет детективного сюжета, поэтому читать ее от корки до корки вовсе не обязательно. Полторы-две сотни страниц текста в наше время — это чтение на неделю. Если заболел ребенок, таким количеством времени на принятие решения вы просто не располагаете. Поэтому для того, чтобы найти нужную информацию, вам достаточно прочитать оглавление или часть предисловия.

Каждая глава в этой книге достаточно короткая и посвящена одной конкретной ситуации. Так что, если у малыша ОРВИ, можно просто пробежать глазами десяток страниц, а потом действовать в зависимости от ситуации. Это очень простой алгоритм действий, который нужен как раз тогда, когда действовать требуется быстро.

Распознать ситуацию, выбрать лекарство, применить его и оценить результат — дело нескольких часов; столько же времени это занимает и у опытного врача. Теперь вы сможете все это сделать сами. Потом книгу можно будет поставить на полку.

Однако не стоит строить иллюзии: **даже если вы выучите все, что написано в этой книге, наизусть, к докторам обращаться все равно придется.** Кто бы вам ни достался — опытный и квалифицированный врач, вчерашний студент или герой интернет-жалоб, — все равно человека с дипломом врача вам собой не заменить. Справку в школу, рецепт или направление на рентген самостоятельно выписать не получится. Просто врачам разной квалификации нужно ставить разные по сложности задачи, а потом отслеживать, как данные задачи выполняются.

Теперь вы сами сможете делать это грамотно, не прибегая к помощи других докторов.



ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧАМ
НУЖНО ВСЕГДА, ДАЖЕ ЕСЛИ
ВЫ ПОЛАГАЕТЕ, ЧТО ЗНАЕТЕ
О БОЛЕЗНИ ВСЕ.

ЧТО ВЫ НАЙДЕТЕ В ЭТОЙ КНИГЕ

ВСЕ ОБ ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ИНФЕКЦИЯХ

Инфекции дыхательных путей, другими словами, ОРЗ, знакомы всем и каждому. Дети с 4 до 7 лет болеют ими не просто часто, а очень часто. В этом разделе вы найдете описания вирусных и бактериальных инфекций, научитесь отличать их друг от друга (на самом деле это просто), а главное, поймете, как нужно действовать в той или иной ситуации. Самое интересное — **в этой главе есть руководство по взаимодействию с участковым педиатром — вы узнаете, какие советы врача имеет смысл выполнять, а какие можно проигнорировать.**

ИНФОРМАЦИЮ ПО ЛЕЧЕНИЮ ОРВИ ДОМА

Врачи, если это, конечно, не «Скорая», далеко не всегда приходят в тот же самый час или даже день, когда их вызывают. Но если начинается вирусная инфекция, важны даже не первые дни — первые часы заболевания. Именно в первые часы можно сделать так, чтобы малыш не разболелся. Как можно распознать инфекцию без участия врача и как справиться с начинающейся ОРВИ — все это вы найдете в данной главе.

ИНФОРМАЦИЮ ПО ОСЛОЖНЕНИЯМ ПРОСТУДЫ

Вопреки всеобщему мнению, ОРВИ далеко не всегда проходит за 5–7 дней. Иногда, даже при вовремя на-

чатом и адекватном лечении, все же возникают осложнения: такие, например, как гайморит или острый отит. С ними можно справиться, только если вовремя обратиться к врачу-специалисту. Самое главное — быстро распознать начало осложнения и настоять, чтобы районный ЛОР-врач принял все необходимые меры.

ИНФОРМАЦИЮ ПО ЧАСТО БОЛЕЮЩИМ ДЕТЯМ

Когда ОРВИ случается слишком часто: раз в один-два месяца, — участковый педиатр чаще всего просто разводит руками, и не потому, что врач не знает, что делать. Просто вашему доктору катастрофически не хватает времени на то, чтобы заниматься еще и профилактикой простудных заболеваний. Ведь, кроме вызовов и приемов, у педиатра есть еще диспансеризация, национальный календарь прививок и просто неприличное количество медицинской отчетности. Когда же тут успеть помочь часто болеющему малышу? Однако и с этой задачей — снижением частоты ОРВИ — вы можете справиться самостоятельно. Эта книга в очередной раз поможет вам.

КОЕ-ЧТО О ФИЗИОТЕРАПИИ

Врачи-педиатры не слишком часто назначают физиотерапию. Что касается врачей-специалистов, то они эти процедуры обожают. Ведь только таким образом можно уменьшить поток пациентов, который ежедневно проходит сквозь их кабинеты. В этой главе мы попробуем разобраться, насколько эффективны те или иные физиотерапевтические методы лечения.