



**Ольга
ЗАЙЦЕВА**

Профессор, зав. кафедрой
педиатрии МГМСУ
им. А.И. Евдокимова

5 мифов об ОРВИ

Чтобы избежать стандартных ошибок в лечении простудных заболеваний, прислушайтесь к мнению профессионала

1 ВСЕ ДЕТИ БОЛЕЮТ ЧАСТО

У каждого ребенка есть свои особенности анатомии и физиологии, которые предрасполагают к простудным заболеваниям. **Чаще и более продолжительно болеют дошкольники и дети с хроническими заболеваниями носоглотки, почек, сердца и других органов.** Есть дети с определенным типом конституции – лимфатико-гипопластическим. Эдакие ангелочки: пухленькие, часто со светлыми волосами, голубоглазые. Они в силу своего иммунного статуса подхватывают инфекцию быстрее. Следить за их самочувствием следует с большим вниманием.

2 ОКСОЛИНОВАЯ МАЗЬ ЗАЩИТИТ!

Слизь, мокрота должны вовремя выходить из носа, легких и бронхов: такая самоочистка – основная защита организма. **Если же смазать слизистую носа оксолиновой мазью***, функция очищения заметно снизится. Мазь соберет все микробы на себя. В итоге они застрянут в носу, размножатся и продвигнутся дальше. Ведь мало кто промывает нос через какое-то время после нанесения мази. Для профилактики лучше использовать промывания солевыми растворами (1 ч. ложка на 200 мл воды) или препараты типа «Аквалор», «Аквамарис», «Ринолайф»* и др. Орошайте нос 4–5 раз в сутки.

3 ЕСТЬ ЗОЛОТАЯ ТАБЛЕТКА ОТ ПРОСТУДЫ

Увы, волшебных пилюль не существует. **Лучшее, что вы можете сделать для ребенка, – заняться профилактикой.** Вовремя лечить зубы, не допускать обострения хронических заболеваний носоглотки – входных ворот для инфекции. Если чадо часто болеет, посетите отоларинголога и стоматолога, чтобы проверить, все ли хорошо. Исключайте длительное пребывание за компьютером, больше гуляйте с ребенком. Плюс здоровое питание, грамотное закаливание. Именно все это является основой здоровья.

4 ЖАР КОСТЕЙ НЕ ЛОМИТ

Да, переохлаждение снижает иммунную защиту. Но и перегревание действует ровно так же. **Если вы малыша перекутали и он вспотел, вирусы и микробы тут как тут.** Поэтому детей надо одевать разумно. Одежда не должна сидеть туго, равно как и обувь должна быть чуть свободна. Учтите, температура носа и щек не показатель того, что ребенку холодно или жарко, потрогайте шею или грудь.

Выпей ложечку
сиропа
и перестанешь
кашлять

А когда я
поправлюсь, мы
же пойдем на
каток?



5 БОЛЕТЬ ДО 6 РАЗ В ГОД – НОРМА

В этом вопросе важно не количество, а качество. Если ваш малыш достаточно закаленный, болеет раз-два в месяц ринитом без осложнений – это нормально. Дайте детскому организму спокойно тренировать иммунный ответ. **Но если дитя болеет пусть и три раза в год, но с синуситом, бронхитом, пневмонией, то есть переносит ОРВИ тяжело и с осложнениями, значит, есть серьезные проблемы с иммунной системой.**

*Данные препараты выбраны произвольно и имеют аналоги. Есть противопоказания. Нужно ознакомиться с инструкцией и проконсультироваться с врачом.