



## СЕЗОН ЗАЛОЖЕННОГО НОСА

**У малыша заложило нос. Родители думают: простуда! И сразу же хватаются за капли. На самом деле причин появления этого симптома может быть много, начиная от разрастания аденоидов и аллергии и заканчивая реакцией на температурные перепады при выходе из теплого помещения на улицу.**

Заложенность носа – первый симптом ОРВИ. С нее-то обычно все начинается. Малыш засопел носом, начал дышать открытым ртом, а через несколько часов или спустя сутки у него потекло из носа. Почему, спрашивается, не сразу, а с отсрочкой? Таковы особенности развития воспаления слизистых оболочек, вызванного респираторными вирусами. Кашель при простуде тоже влажнеет не сразу: сначала он сухой, слизи нет. Точно так же и слизистая оболочка детского носа и носоглотки: сначала воспаляется и набухает, затрудняя носовое дыхание, и только потом к заложенности присоединяется насморк.

### ЗАВИСИТ ОТ ВИРУСА

При гриппе преобладает заложенность носа, а отделяемого из него бывает совсем немного. Зато при риновирусной инфекции из носа у малыша течет в три ручья, то же самое происходит и при парагриппе: его вирус обычно не ограничивается полостью носа, а заодно поражает и придаточные пазухи. В этом случае выражены оба симптома – и насморк, и заложенность носа.

### НЕ ДОПУСТИТЬ ХРОНИКИ

Хорошо, если из носа сразу потекла очень жидкая слизь. Ее нужно активно удалять, отсмаркивать – тогда насморк пройдет быстро, за неделю. Хуже, если слизь в носу вязкая (а так часто бывает в начале ОРВИ), тогда она застаивается в

полости носа вместе с содержащимися в ней вирусами, которые принимаются атаковать придаточные пазухи носа и уши малыша, а заложенность носа при таких вязких сопельках только усиливается. И тогда насморк может затянуться на 1,5-2 недели. А это уже многовато.

Если заложенность носа (с выделением слизи или без) сохраняется в течение 3 недель, покажите ребенка ЛОР-врачу! Такой насморк врачи называют затяжным. Малыш не выздоровел и к концу шестой-восьмой недели? Значит, заложенность носа приняла хронический характер. Постарайтесь этого не допустить.

- Вязкую носовую слизь нужно разжижать, чтобы она лучше отсмаркивалась. Для этого можно дать ребенку подышать над паром свежесваренной картошки или настоя ромашки, заварив пакетик аптечного чая стаканом кипятка. Только проследите, чтобы ребенок не обжегся.

- Отлично разжижает слизь куриный бульон или сваренный на нем суп. Пока он горячий, полезно вдыхать его пар, а когда немного остынет, съесть как лекарство. В курятине много аминокислоты цистеина, на основе которой создаются так называемые муколитики – лекарства, которые делают густую мокроту более водянистой (**амбробене, бромгексин, АЦЦ**). Обычно их назначают в возрастных дозах при кашле, но эти средства прекрасно помогают и от насморка с сильной

заложенностью носа и вязкими соплями, которые ребенку никак не удается отсморкать.

### КАПЛИ О ДВУХ КОНЦАХ

Применять капли у малышкой нужно с большой осторожностью – не все из них подходят дошкольнику. Сосудосуживающие средства (**галазолин, нафтизин, санорин, отривин, тизин, ксимелин**) используйте только первые 3-4 дня и исключительно в детской дозировке – строго по одной капле в каждый носовой ход. Сейчас выпускают капли 12-часового или даже суточного действия: уточняйте в инструкции к препарату частоту закапывания и ни в коем случае не превышайте ее. Не хочется никого пугать, но врачам известны случаи смерти малышкой от передозировки сосудосуживающих капель.

Если использовать такие препараты дольше 4-5 дней, может возникнуть спазм не только приводящих сосудов слизистой оболочки носа, но и отводящих. Тогда ее отек увеличится, и, соответственно, усилится заложенность носа. Родители же продолжают закапывать малышке сосудосуживающий раствор: ведь заложенность носа у него так и не проходит, а даже усиливается. На самом деле при длительном использовании подобных капель слизистая оболочка носа утолщается и блокирует дыхание – у ребенка развивается хронический гипертрофический ринит.

- Масляные капли из аптеки, а также масло – облепиховое, оливковое, подсолнечное часто используют, чтобы размягчить налипшие в носу корочки, затрудняющие дыхание. Не делайте этого. Масло блокирует работу ресничек – микроскопических выростов на клетках слизистой оболочки, препятствуя удалению из носа отделяемого и только усиливая насморк. А если масло проникнет в легкие, у ребенка может начаться жировая пневмония.

- На некоторых родительских форумах часто встречается совет использовать при заложенности носа народные средства – свекольный и луковый сок вместо капель. Даже не думайте ему следовать! Едкие овощные соки вызывают у детей



ожог слизистой оболочки носа и аллергические реакции.

● Физиологический (0,9%-й солевой) раствор – оптимальный вариант в раннем возрасте. Он разжижает и удаляет скопившуюся в носу слизь, восстанавливая движение ресничек. Его можно закапывать много, часто и без ограничений до самого выздоровления. Он не раздражает слизистую и по эффективности во много раз превосходит любые капли.

Рецепт: растворите в 0,5 стакана кипяченой воды поваренную соль на кончике ножа и вливайте ребенку по 2–3 пипетки в каждую ноздрю 3–4 раза в день. Передозировать физраствор невозможно и противопоказаний к нему нет: так лечат даже новорожденных.

● Промывать носовые ходы малыша можно также из маленькой резиновой груши с мягким наконечником или пластикового шприца, используя морскую воду домашнего приготовления (0,5 ч. ложки обычной, а лучше морской соли, щепотка соды и 3–5 капель 5%-го спиртового раствора йода на стакан воды). Ну или просто купить в аптеке специальный спрей для носа с морской водой. Он не только помогает удалить слизь из полости носа, но и снимает его заложенность.

#### ЗАКАПЫВАЕМ ПРАВИЛЬНО

Закапывайте соответствующие средства в нос, когда ребенок лежит на спине, свесив голову с края кровати (ноздри смотрят в потолок). Иначе капли проскочат через нижний носовой ход, не соприкоснувшись с двумя другими (верхним и средним) и слизистой носоглотки, а значит, подействуют лишь частично.

#### АКТИВНЫЙ РЕЖИМ

Заложенность носа хорошо снимают физические упражнения. Стоит ребенку немного подвигаться: сделать несколько приседаний, наклонов вперед и в стороны, как кровь отливает от набухшей слизистой оболочки, и дышать сразу становится легче. А в лежачем положении все наоборот: кровь переполняет сосуды подслизистого

слоя, и ребенку приходится хватать воздух ртом. Вот почему при насморке постельный режим не рекомендуется.

#### ТОЧКИ ЛЕГКОГО ДЫХАНИЯ

Заложенность носа можно уменьшить и с помощью точечного массажа. Он не только облегчает носовое дыхание, но и активизирует защитные силы малыша, ускоряя выздоровление. Кстати, «точка» – понятие растяжимое. Ее размер меняется в зависимости от времени суток и состояния ребенка. Когда он сильно устает или спит, точки уменьшаются до миллиметра в диаметре, а иногда становятся еще меньше, но после пробуждения постепенно увеличиваются до сантиметра – тогда бывает очень удобно массировать их кончиком указательного или большого пальца круговыми движениями по часовой стрелке около минуты. На парные точки нужно воздействовать одновременно.

Найти их не трудно: они обычно располагаются во всевозможных ямках и углублениях – кончик указательного пальца легко обнаруживает их. И так, если у малыша заложило нос, то приложите свои большие или указательные пальцы к ноздрям малыша и вращательными движениями быстро массируйте их по часовой стрелке 1–1,5 минуты. Потекли сопельки? Отлично! Помогите ребенку высморкаться, а затем продолжите процедуру.

Закончив ее, приступайте к следующему этапу: подушечками среднего, безымянного пальцев и мизинца с обеих сторон сразу воздействуйте на зону под глазами от носа до ушей, чередуя поглаживание и растирание. А потом точно так же, но уже четырьмя пальцами обеих рук промассируйте ребенку лоб, затем пройдитесь по нему быстрыми круговыми движениями, перемещаясь справа налево. Малышу сразу станет легче дышать.

Делать такой массаж нужно по мере необходимости. Хотя у него нет противопоказаний, не прибегайте к нему при температуре выше 38°C. В разгар болезни проводите точечный массаж как можно осторожнее. В это время снижается болевой порог, кожа становится очень

чувствительной, а малыш – очень капризным. Лучше приучить его к процедуре заранее – тогда вы спокойно освоите ее, а заодно проведете профилактику респираторных инфекций. Ведь у точечного массажа есть еще один важный эффект – предупреждающий. Поэтому его нужно выполнять трижды в день.

#### ВИНОВАТЫ АДЕНОИДЫ

Причиной хронической заложенности носа у ребенка часто становятся аденоиды. Своего максимального размера они обычно достигают к 4–5 годам, но иногда выходят за рамки нормы. В таких случаях дети дышат не носом, а открытым ртом, причем блокада носового дыхания усиливается ночью. Ребенка нужно поскорее показать ЛОР-врачу. Он может назначить консервативное лечение, а если оно не принесет эффекта, аденоиды придется удалять.

#### ХОЛОДОВАЯ АЛЛЕРГИЯ

После первого вдоха морозного воздуха у малыша закладывает нос либо течет из него в три ручья? Это не гайморит и не простуда, а холодовый насморк (ринит). Ведет он себя странно: появляется исключительно на улице, а в тепле исчезает без следа. И длится эта сопливая эпопея до самой весны. Что делать? Вернитесь с ребенком в тепло и сделайте точечный массаж от заложенности носа. Покажите малыша аллергологу. Он назначит антигистаминные препараты – **кларитин (лоратадин), зодак**, а также противоаллергические капли (**аллергодил, гистимет, зодак**). Сосудосуживающие растворы не используйте: после 3–4 дней облегчения они приводят к усилению симптомов. Закапываете препарат, ребенок 10 минут дышит свободно, а затем нос закладывает еще сильнее, и не только на улице, но и в помещении. Вы снова хватаетесь за спасительный пузырек, и все повторяется по кругу. Это так называемый синдром рикошета.

**Иван БЕЛОКРЫЛОВ,**  
научный сотрудник  
НПЦ специализированной  
медпомощи детям  
им. В.Ф. Войно-Ясенецкого.