

## ЦЕПНАЯ РЕАКЦИЯ

*Простуда без температуры*

☒ «У меня двое сыновей. Не могу понять, почему один ребенок переохладится, придет домой, согреется, и все нормально, простуды у него нет. А другого отпаиваю горячим чаем, парю ноги, но он все равно заболевает, правда, болеет без температуры».

**Дарья Вячеславовна Березовская,  
Нижегородская обл., г. Выкса.**

Для начала нужно сказать, что простуда возникает из-за проникновения в организм одного из 200 известных на сегодняшний день штаммов вирусов. Из них наиболее активными являются риновирусы. Как только они проникают в организм, сразу же начинают в нем активно размножаться, что и ведет к возникновению воспалительного процесса. В результате поражения верхних дыхательных путей, а именно – слизистой оболочки носовых ходов и задней стенки глотки, возникают ринофарингит, насморк, протекающий в острой форме, а также назофарингит.

Почему же ребенок чаще всего подхватывает простуду в период межсезонья – осень-зима или же зима-весна? Все объясняется достаточно просто – потому, что этот период наиболее благоприятен для размножения вирусов, поскольку помещения в детских организациях недостаточно проветриваются и дети контактируют друг с другом. У некоторых детей простуда протекает без температуры. Почему? Ответ таков: причина кроется в индивидуальной физиологической реакции организма на вирус. Температура возникает, когда вирус проникает в организм, в результате чего усиливается кровообращение, и сердце перерабатывает значительно больше крови.

Практически всегда простуда возникает у детей со сниженным иммунитетом, поэтому повышенная температура тела помогает бороться с инфекцией. Если же простуда про-

текает без температуры, то это говорит о стойком, крепком иммунитете, который не подключает защитные функции головного мозга (гипоталамус) для борьбы с вирусом. «Причем здесь головной мозг?» – спросите вы. Гипоталамус участвует в терморегуляции нашего организма. И именно он дает команды организму относительно выработки антител и защитной реакции против вируса.

Желудочно-кишечный тракт – это основная составляющая иммунной системы. Если у ребенка дисбактериоз или другие проблемы с желудочно-кишечным трактом, то он часто болеет простудными заболеваниями. Также чаще болеют малыши, постоянно переживающие стресс, различные психосоматические расстройства.

Самый распространенный способ поражения организма – воздушно-капельный. Дети младшего дошкольного возраста чаще всего подвергаются негативному воздействию вируса, поскольку в детских садах они находятся в большом коллективе. И стоит прийти в группу одному ребенку с начинающимися признаками болезни, другие дети по цепной реакции начнут заражаться. Однако не стоит бояться частых болезней ребенка: они неизбежны, так как его иммунная система «знакомится» с вирусами, а их, как мы выяснили, много.

С момента, как вирус проникает в организм ребенка, и до появления первых симптомов простуды проходит 2-3 дня. Малыш начинает чихать, появляются насморк и боль в горле. Затем у 60% детей повышается температура тела. У оставшихся 40% повышения температуры нет, и это, как мы тоже выяснили, является нормой. Впрочем, у детей до года незначительное повышение температуры все же будет, поскольку их иммунитет только развивается.

Отсутствие повышенной температуры компенсируется обильными слизистыми выделениями из носа. Они могут быть прозрачными, водянистыми или слизисто-гнойными (желтыми или зелеными). Гнойные выделения являются обычным явлением после первых нескольких дней болезни, поскольку большое количество лейкоцитов мигрирует к месту вирусной инфекции. Если же выделения такого цвета со-

## Е.С. Королева

храняются больше 14 дней, то, возможно, присоединилась бактериальная инфекция. В таком случае незамедлительно обратитесь к педиатру. За насморком появляется сильный сухой кашель, чуть позже переходящий в мокрый.

Если у ребенка простуда проходит без осложнений (под осложнениями подразумеваются синусит и отит), то уже через неделю все симптомы недуга проходят. Однако кашель будет длиться дольше (около 14 дней). И если его не лечить, он может перерасти в ларингит, бронхит, трахеит и даже в пневмонию. Поэтому уделяйте внимание первым симптомам простуды и своевременно начинайте лечение.

В лечении детской простуды без температуры ни в коем случае нельзя давать ребенку антибиотики. Иначе организм не научится активировать свои защитные функции и «включать» иммунитет всякий раз, когда ребенок болеет.

Начинайте лечение простудного заболевания без температуры с помощью проверенных народных методов. Как только вы заметили, что ваш ребенок начинает заболевать, разгоните кровообращение по телу. Малыш согреется, начнет потеть, что и является сигналом к хорошему самочувствию на следующее утро. Для этого приготовьте горячую ванночку для ног с добавлением **порошка горчицы** (2 ст. ложки на 5 л воды). После того, как ребенок попарит ноги, наденьте ему теплые носки и укутайте в теплое одеяло. Дайте выпить 250-300 мл теплого молока с медом.

Больное горло полезно полоскать содовым раствором (1 ч. ложка соды на 1 стакан теплой кипяченой воды), минеральной водой со щелочью. Проводите паровые ингаляции с добавлением трав и эфирных масел **сосны, ели, пихты, чайного дерева, шалфея**. Несколько раз в течение дня полощите горло и поите ребенка горячим чаем с лимоном и имбирем.

**Екатерина КОРОЛЕВА,**  
врач-педиатр, неонатолог.