**Насморк – лечить или «само пройдет»?**

**На вопросы отвечает главный детский специалист оториноларинголог департамента здравоохранения министерства здравоохранения Тульской области Богданова Елена Викторовна**

*В. В «мокрое» время года мы часто замечаем и мокрые носы у детворы. Почему малыши так часто сопливятся?*

О. Насморк, или по врачебной терминологии, ринит – одно из первых проявлений простуды, вызываемой вирусами и другими микроорганизмами. У детей иммунная система еще только формируется, поэтому они больше подвержены атакам из вне. Вместе с тем в этой борьбе организм укрепляется. Это можно назвать природным тренажером для иммунитета. Поэтому насморк несколько раз за сезон – это норма. Замечено, если ребенок чаще болеет в детском саду, он будет реже пропускать уроки в школе, чем домашние дети. Другое дело, когда пара дней в саду чередуются с парой недель постельного режима, и так по кругу. Постоянные простудные заболевания могут говорить о серьезных проблемах в самом организме, например, об аденоидах. Здесь необходимо тщательное обследование и лечение.

*В. А нужно ли лечить сам насморк?*

О. Есть такая известная ЛОР-шутка. С лечением насморк проходит за 7 дней, без лечения – за неделю. В ней есть доля правды. В первые сутки бежать к врачу нет необходимости. Здоровый организм сам может справиться с обычной простудой. Правда, ему понадобится небольшая помощь.

* Во-первых, обильное теплое питье (морсы, компоты, молоко с медом) – для вывода вредной микрофлоры и для смягчения горла. Это, кстати, помогает уменьшить и кашель. Покупать специальный сироп нет необходимости. При простуде ребенок кашляет от заложенного носа. Закончится насморк – уйдет и кашель.
* Во-вторых, правильное очищение полости носа. Нужно обеспечить хороший отток содержимого и снять отек. Здесь помогут сосудосуживающие капли. Но их нельзя использовать дольше 7 дней, иначе обычный ринит может перейти в медикаментозный (хроническое воспаление слизистой носа, что очень сложно вылечить). Как можно раньше учите детей правильно сморкаться, попеременно зажимая то правую, то левую ноздрю (если сморкаться в обе ноздри сразу, то отделяемое из полости носа по слуховой трубе может попасть в барабанную полость и вызвать воспаление, тогда уже без помощи врача точно не обойтись). У младенцев очищать носик нужно механически. Если слизь будет скапливаться, в ней начнут размножаться патогенные организмы и могут возникнуть осложнения.
* В-третьих, правильное питание – больше овощей, фруктов, кисломолочных продуктов.

Важно помнить. Если за 5-7 дней не наступило улучшения или содержимое из носа приобрело зеленоватый или коричневатый оттенок, нужно обязательно обратиться к специалисту. Это может означать, что насморк вызван не вирусами, а бактериями, значит, нужна антибактериальная терапия. Определить это может только врач. Ни в коем случае не «назначайте» детям антибиотики сами. Затяжной насморк опасен и развитием осложнений. У детей с трех лет начинают образовываться пазухи – лобная, верхне-челюстная, основная, решетчатой кости. Из-за особенностей строения в них очень легко может проникнуть инфекция и вызвать воспаление – фронтит, синусит, гайморит, этмоидит – одно или несколько сразу. Если вовремя не назначить грамотное лечение, заболевание быстро переходит в хроническую форму. А это постоянные простуды, затрудненность дыхания, снижение активности, в том числе ментальной. Могут быть и более грозные проявления – воспаление костной ткани и даже мозговых оболочек.

Если у ребенка затяжная заложенность носа, гнойное отделяемое, болезненные ощущения в области лица, вялость, потеря аппетита, обязательно идите к врачу. Дети – это мини-заводики по производству энергии. Обычной простуде их не остановить. Если малыш утратил интерес к окружающему, значит, в его организме что-то идет не так. И исправить это может только специалист.

*В. А можно ли сделать так, чтобы ребенок реже простужался, даже в детском коллективе?*

О. Здесь опять же действуют простые правила. Больше пить. Сбалансированно питаться. Достаточно спать (не меньше 8 часов ночью и по необходимости 1,5-2 часа днем). Соблюдать оптимальную температуру и влажность воздуха в помещении - 18-22 градуса, 60-70% влажности. Часто мыть руки (не менее 20 секунд – успеете вместе с ребенком спеть куплет любимой песенки). Промывать нос до и после нахождения в местах массового скопления людей. Как можно больше гулять – в том числе и в «мокрый» сезон. Зонтик, резиновые сапоги, больше движения – это ли не самое лучшее закаливание и профилактика насморка?