

Застуда та грип у дітей: розпізнати, лікувати та попередити

В цій статті

- > Симптоми застуди та грипу
- > Що таке застуда та грип?
- > Як лікувати застуду та грип?
- > Коли час йти до лікаря?
- > Як запобігти появі застуди та грипу?

Симптоми застуди та грипу

Можете констатувати застуду у дитини за наявності наступних симптомів:

- ▶ закладений ніс;
- ▶ сильний нежить;
- ▶ чхання;
- ▶ хворе горло;
- ▶ кашель;
- ▶ невисока температура (38.5 °C або нижче).

Можете констатувати грип у дитини за наявності наступних симптомів:

- ▶ сильна втома;
- ▶ сильний нежить;
- ▶ головний біль;
- ▶ біль в ділянці грудної клітки;
- ▶ сухий кашель та хворе горло;
- ▶ озноб та тремор;
- ▶ болі в м'язах, інколи досить гострі;
- ▶ раптове підняття температури до 38.5 °C та вище.

Зверніться до служби охорони здоров'я Інфо-Санте (811), якщо Ви підозрюєте, що у Вашої дитини COVID-19.

У швидкому порядку зверніться до лікаря або до відділення невідкладної швидкої допомоги, якщо у дитини:

- ▶ дихання зі свистом;
- ▶ утруднене дихання та кашель;
- ▶ небажання пити та утруднене сечовиділення;
- ▶ вушний біль або наявний гній у слуховому проході;
- ▶ блювота впродовж декількох годин та діарея;
- ▶ біль у грудях або у ребрах.

Викличте невідкладну медичну допомогу (911), якщо у дитини:

- ▶ дихальна недостатність (утруднене дихання, блакитні губи і т.д.)
- ▶ сонний стан та її важко розбудити;
- ▶ скутість м'язів у ділянці шиї.

Що таке застуда та грип?

Застуда та грип - це інфекції верхніх дихальних шляхів (носа, рота, глотки, гортані), **що дуже легко передаються**. Далі використовуватимемо абревіатуру ПВДШ (гострі інфекції верхніх дихальних шляхів). **Хоч ці два захворювання і можуть мати схожі симптоми, грип усе ж переноситься важче**, особливо дітьми віком до 2 років.

Грип - це гостре інфекційне захворювання, яке викликається вірусом грипу, найбільш розповсюдженим у період з листопада по квітень. Застуда ж, у свою чергу, може бути викликана понад 200 видами вірусів, найпоширенішим з яких є риновірус.

ПВДШ можуть викликати інші ускладнення, як от: отит, бронхіоліт, кон'юнктивіт, пневмонія та синусит. Останній рідко вражає дітей віком до 5 років.

Вік: Діти до 5 років особливо вразливі до інфекційних захворювань верхніх дихальних шляхів у зв'язку з тим, що їх імунна система не до кінця сформована. Крім того, у дітей цієї вікової групи частіше спостерігаються простудні захворювання, їм набагато простіше інфікуватися через свій малий вік. Часто трапляється, що діти, які відвідують дитячий садок, можуть бути в безперервному контакті з хворими товаришами. У 2-річному віці малюк може хворіти застудою до 10 разів на рік. Однак, з часом частота зменшується і, як приклад, діти шкільного віку хворіють на ГРВІ в середньому 6 разів на рік.

Тривалість захворювання: Застуда триває 3—5 днів, тоді як грип - 1—2 тижні.

Період зараження: Хвороба може передаватися весь час, доки спостерігаються виділення з дихальних шляхів (кашель, чхання, нежить).

Способи передачі: Застуда та грип передаються через прямий або непрямий контакт з виділеннями хворої людини (кашель та чхання, заражені руки або предмети, тощо).

Повернення до звичайного ритму життя: Дитина з нежиттю може продовжувати відвідувати дитячий садок або школу, якщо це не перешкоджатиме їй брати участь в навчальному процесі. Та коли дитина хворіє на грип або сильно застуджена, відвідувати заклад освіти вона буде не в змозі. У такому випадку, залиште вашого сина чи доньку вдома, до спадання температури та настання кращого самопочуття.

Як лікувати застуду та грип?

Так, як застуду та грип викликають віруси, антибіотики **не допомагають вилікувати ці захворювання**. Вони повинні пройти самі. За відсутності ускладнень вам достатньо дотримуватися наступних кроків та практичних порад, **щоб ці дві хвороби зникли самостійно**, без додаткового лікування.

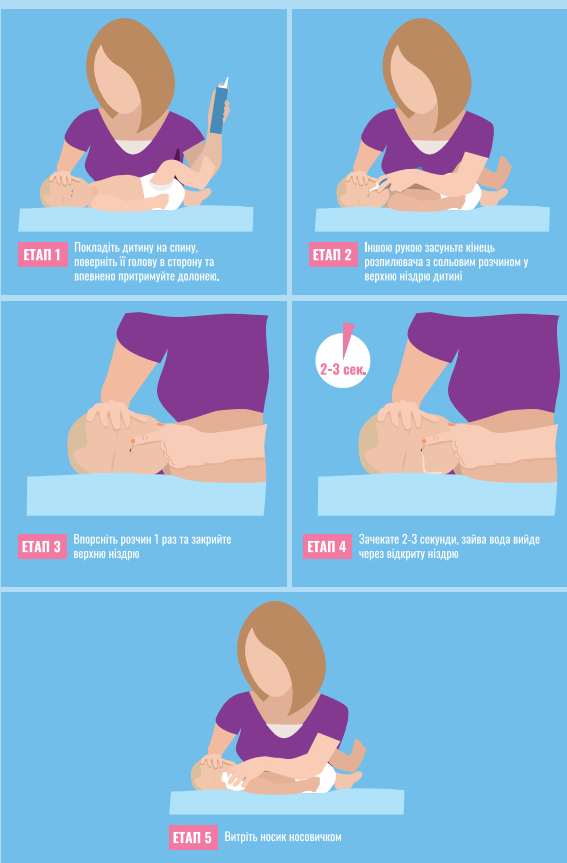
Якщо ж дитина через високу температуру відчуває себе зле або скаржиться на біль у горлі, м'язах, головний біль і т.д.), **можна** дати їй **Ацетамінофен (Парацетамол)** (Тіленол®, Темпру® тощо) **або Ібупрофен** (Адвіл®, Мотрін® тощо), дотримуючись інструкцій та рекомендованих доз відповідно вазі дитини. **Ібупрофен заборонений дітям віком до 6 місяців, а ацетилсаліцилова кислота (Аспірін®, АСА тощо) заборонена як для немовлят, так і для старших дітей.**

Практичні поради

- ▶ **Не давайте дитині молодше 6 років препаратів від кашлю та застуди, що знаходяться у вільному продажу (сиропи, протинабрякові засоби та інші)** без рекомендації лікаря. Ці препарати можуть спровокувати небажані побічні ефекти. Наприклад, позбувши дитину кашлю, вони накопичать слиз у її бронхах і легенях. Таким чином загострять проблему дихальних шляхів. Крім того, вони мають низьку ефективність, а часте використання призведе до інтоксикації організму.
- ▶ **Одягайте дитину в легкий одяг**, особливо якщо її лихоманить, та тримайте кімнатну температуру в межах 20°C.
- ▶ **Надавайте перевагу спокійним видам діяльності.** Не обов'язково проводити весь день у ліжку, але відпочивати теж потрібно.
- ▶ **Давайте дитині пити багато рідини** (воду, молоко, суп). Курячий бульйон, який у минулому довів свою користь, знову набуває популярності сьогодні. Він зменшує нежить завдяки тому, що вміщує в собі цистеїн - одну з необхідних амінокислот.
- ▶ **Якщо у дитини немає апетиту, годуйте її зовсім маленькими порціями**, п'ять-шість разів на день, улюбленими продуктами дитини, які їй буде легко розжовувати та ковтати.

Соляний розчин на допомогу маленьким закладеним носикам

Хвора дитина погано спить та мало п'є. І так, як висмаркатися самостійно вона не може, вам, шановні батьки, доведеться допомогти дитині позбутися слизу. Дієвий метод: соляний розчин. Спосіб застосування:



Коли слиз збирається у верхніх дихальних шляхах, пити воду та дихати стає проблематично, а спати дискомфортно, і цей стан може викликати розповсюдження інфекцій. Існують також інші техніки, окрім промивання носа солоною водою, які допоможуть вам слідкувати за гігієною носика вашого малюка.

ДИТЯЧИЙ АСПІРАТОР

Це дуже простий, проте корисний прилад, який допоможе видалити велику частину слизу та розблокувати забиті пазухи носа. Перед використанням аспілятора промийте ніс дитини солоною водою.

ВІСЯКУВАННЯ НОСА

Цей метод дуже схожий на промивання носа соляним розчином. Єдина відмінність - окрім верхньої ніздрі, необхідно також заривати рот дитини, для того, щоб слиз, під тиском, міг вийти лише через один отвір.

- ▶ **Дитині старшій 4 років можна давати тверді цукерки без додавання цукру та льодяники з медом**, лікарські трави (наприклад, перцеву м'яту, мелісу, чебрець, шавлію, липу, ісоп) або пектин. Ці трави зменшать біль в горлі.
- ▶ **Перед сном дайте дитині столову ложку меду.** Певні дослідження припускають, що мед може пом'якшувати набряк в горлі. **Дитині до 1 року мед протипоказаний через ризик дитячого ботулізму, рідкісного захворювання, яке все ж може мати серйозні наслідки.**

Декілька слів про кімнатні зволожувачі

Ми звикли, що зволожувачі рекомендують встановлювати в оселі для покращення якості повітря, яким ми дихаємо. Однак, останнім часом багато фахівців з охорони здоров'я висловлюються проти таких апаратів.

Погано очищені зволожувачі - це ідеальне середовище для розвитку бактерій та плісняви, які прекрасно почувають себе у воді всередині зволожувача, що завжди має комфортну для їх розвитку кімнатну температуру. Крім того, мало людей обслуговує свою техніку згідно з рекомендаціями виробника.

Звідси випливає, що зволожувачі є неефективними в полегшенні респіраторних проблем у дітей. Деякі педіатри все ж продовжують рекомендувати використання зволожувачів повітря з холодним випаровуванням у випадку наявності в дитини нежиття - для додаткового комфорту дитини. Канадське педіатричне товариство та практичний гід «Краще життя з дитиною від вагітності до двох років» радять батькам уникати зволожувачів повітря.

Для більш детальної інформації ознайомтесь з нашою статтею про кімнатні зволожувачі.

Догляд за порожниною носа

Чи куплений в аптеці, чи зроблений в домашніх умовах **сольовий розчин допоможе позбутися густих виділень з носа**. Для його введення користуйтеся піпеткою або спреєм. Крім того, полощучи горло дитини сольовим розчином, ви також знімаєте запалення.

За необхідності зайвий слиз з порожнини носа можна висмокотати за допомогою спринцівки або аспіратора. Процедуру робіть бажано за 20 хвилин до грудного годування або прийому їжі (для звільнення верхніх дихальних шляхів та, відповідно, комфортного годування).

Навчіть дитину висякувати ніс

(починаючи з 2 ½ років). Нехай вчиться видувати бульбашки носом під час купання у ванні та рухати ватні тампони на столі, видуваючи повітря через ніс (притримуйте рот дитини рукою).

Під час користування спринцівкою або аспіратором бережіть чутливий носик вашої малечі, який легко подразнити. Слідкуйте за силою всмоктування, якщо ніс дитини повністю закладений. У такому випадку користуйтеся сольовим розчином, аби позбутися закладеності носа.

Щоб позбутися закладеності носа у дитини, молодшої за 3 роки

- ▶ Покладіть малечу на спину та за допомогою піпетки закачайте по 1 мл солоної води в кожен ніздрю.
- ▶ Вологим носовичком обережно заберіть зайву рідину.
- ▶ Ще раз закрапайте обидві ніздрі, не засовуючи край піпетки в ніс.
- ▶ Попросіть дитину сильно видути ніс, почергово закриваючи то одну, то іншу ніздрю, бережно їх протираючи. За потреби використовуйте грушу або аспіратор.

Рецепт приготування сольового розчину вдома

Розчиніть 10 мл (2 чайні ложки) солі та 2,5 мл (1/2 ч.л.) соди в 1 літрі охолодженої кип'яченої води. Дотримуючись запропонованих пропорцій, ви також можете приготувати вдвічі менше розчину.

Зберігайте його в холодильнику в чистій закритій скляній ємності до 7 днів. Холодною водою не можна закрапувати ніс дитини, тому в окремій малій ємності за комфортної кімнатної температури тримайте частину розчину, яким ви будете користуватися впродовж дня. Рештки доведеться вилити, якщо розчин знаходився в теплі понад 24 години.

Щоб позбутися закладеності носа у дитини, старшої за 3 роки

- ▶ Попросіть дитину сісти рівно, прямо тримаючи голову.
- ▶ Упорсніть спрей у кожную ніздрю 5 разів.
- ▶ Попросіть дитину нахилити голову вперед та висякати кожную ніздрю по черзі.

З трьохрічного віку можна промивати ніс дитини за допомогою пристрою Sinus Rinse®, що продається в аптеках. Важливо буквально дотримуватися інструкції з використання. Ця система допомагає забирати слиз із задніх стінок носових проходів.

Коли час йти до лікаря?

Зазвичай немає потреби **звертатися до лікаря, якщо тільки висока температура не триває більше 3 днів**. Ускладнення у вигляді отиту, кон'юнктивіту, пневмонії тощо потребують негайного медичного втручання. Найчастіше вони виникають через 3-4 дні після появи симптомів ГРВІ, саме в той момент, коли дитині повинно би було стати краще.

Як запобігти появі застуди та грипу?

Гігієна

На жаль, вам не вдасться уникнути контакту з вірусами, які викликають застуду та грип, оскільки в період з жовтня по квітень вони є скрізь. Проте, дотримуючись наступних правил гігієни, можливо суттєво зменшити ризик зараження:

- ▶ **Мийте руки з милом** після контакту з інфікованою людиною або з предметом, до якого вона торкалася. Частіше мийте руки дитині та навчіть її робити це самостійно одразу після того, як вона покашляла, чхнула або висякала ніс.
- ▶ **Привчіть дитину кашляти і чхати в носовичок** або, в крайньому випадку, у лікоть, але в жодному разі не в долоні.
- ▶ **Слідкуйте, щоб дитина завжди користувалася індивідуальними столовими приборами.**
- ▶ **Ретельно дезинфікуйте іграшки, ручки дверцят та інші поверхні** спиртовмісними засобами.

Щеплення

Вакцини від застуди не існує. Вірусів, що її спричиняють, занадто багато, але й, зрештою, застуда не така страшна хвороба в більшості випадків. Проте, **дітей віком від 6 місяців можна вакцинувати від грипу**, який є куди більш серйозним захворюванням ніж звичайна застуда.

Канадське педіатричне товариство (КПТ) переконливо заохочує всіх дітей та підлітків отримати вакцину проти грипу. **КПТ відзначає, що діти віком до 5 років, що хворіють на грип, більше ризикують отримати ускладнення або бути госпіталізованими.** Це ж стосується дітей та підлітків з наявними хронічними хворобами (наприклад, діабет або захворювання легенів).

Чи безпечна вакцина проти грипу?

Вакцина проти грипу, яка існує на сьогоднішній день, є інактивованою вакциною, яка містить вбитий вірус грипу. Тому вона не може викликати захворювання грипом. Загалом вона має помірно м'які побічні симптоми, які обмежуються легким боєм у місці уколу, незначним підняттям температури, слабким боєм у м'язах та суглобах в перший або другий день після вакцинації, особливо після введення першої дози. Для зняття цих симптомів може бути призначений ацетамінофен.

Зрідка буде спостерігатися почервоніння та/або свербіння очей, покашлювання та набряк обличчя. Вищевказані симптоми зазвичай з'являються за кілька годин після вакцинації та зникають за 48 годин. Для отримання більш детальної інформації, ознайомтесь з нашою статтею про вакцинацію.

Науковий огляд: Доктор Анн-Клод Бернар-Боннін, педіатр

Підготовка матеріалу та редакція: Команда Naître et grandir

Оновлено: травень 2021 року

Джерела та посилання

Примітка: гіперпосилання на інші сайти не оновлюються на постійній основі, тому деякі з них можуть бути неактивними. Просимо вас для знаходження необхідної інформації скористатися інструментами пошуку.

- ▶ УКЦ СЕНТ-ЖЮСТІН. Гігієна носової порожнини.
www.chusj.org
- ▶ УРЯД КВЕБЕКУ. Програма вакцинація від грипу.
Допуск. www.quebec.ca
- ▶ МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ СІМ'ї. Інфекційні захворювання на робочому місці.
www.mfa.gouv.qc.ca
- ▶ КАНАДСЬКЕ ТОВАРИСТВО ПЕДІАТРІВ.
Догляд за нашими дітьми. Грип у дітей.
www.soinsdenosenfants.cps.ca
- ▶ КАНАДСЬКЕ ТОВАРИСТВО ПЕДІАТРІВ.
Догляд за нашими дітьми. Нежить у дітей
www.soinsdenosenfants.cps.ca
- ▶ КАНАДСЬКЕ ТОВАРИСТВО ПЕДІАТРІВ.
Догляд за нашими дітьми. Вакцина від грипу
www.soinsdenosenfants.cps.ca
- ▶ КАНАДСЬКЕ ТОВАРИСТВО ПЕДІАТРІВ.
Рекомендації щодо вакцин проти грипу для дітей та підлітків на 2019-2020 роки www.cps.ca