

Глава 9

ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

В процессе роста ребенка чаще всего родителям приходится сталкиваться, особенно в холодное время года, с простудными заболеваниями. Это может быть грипп или респираторная вирусная инфекция, а порой просто простуда вследствие промокших ног, пребывания на сквозняке и т. д. Разумеется, все знают, что возбудителями подобных болезней являются либо разнообразные вирусы, либо бактерии. Но это лишь упрощенный взгляд на развитие воспалительного процесса. На самом деле, причиной его является ослабленный иммунитет, который на фоне неблагоприятных климатических условий (сырость, холод, ветер) и наличия большого числа «кашляющих и чихающих» вокруг ребенка не справляется со своими функциями защиты от вторжения микроорганизмов.

ОСТРАЯ РЕСПИРАТОРНО-ВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ (ОРВИ)

Начнем с **ОРВИ**. Это известное функциональное заболевание, механизм развития которого очень прост: ослабление иммунитета позволяет вирусам провести успешную атаку на организм, но стоит восстановить защитные силы и болезнь

отступает. Напомним, что вирусы обладают коварной особенностью активизировать те негативные процессы, которые до начала заболевания слабо проявляли себя в организме. Вот почему некачественное, поспешное лечение может послужить толчком к развитию любого серьезного заболевания — отита, синусита, гайморита, заболеваний почек и некоторых других. Это должно остановить родителей от стремления как можно скорее дать ребенку известные патентованные препараты, которые позволяют справиться с самыми главными симптомами, создают видимость выздоровления и якобы быстро возвращают его к обычному ритму жизни. Читатели, вероятно, понимают, что речь идет о жаропонижающих средствах и антибиотиках.

Между тем очень важно пролечить простудное заболевание качественно, до полного выздоровления естественными методами, позволяющими усилить иммунитет и, следовательно, защитные силы организма.

Первые симптомы простудных заболеваний всем известны — это недомогание, головная боль, разбитость, боли в горле, насморк. Грипп имеет такие же, но более выраженные симптомы. Кроме того, нередко боли в мышцах, рвота, высокая температура.

Как остановить развитие простуды

Столкнувшись с первыми симптомами заболевания, вы должны попробовать остановить его развитие, что в большинстве случаев вам вполне по силам. Надо всегда помнить, что на любые

болезненные процессы, с которыми приходится бороться вашему ребенку, очень существенно влияют два важнейших фактора — покой и тепло. Кроме того, очень важно в этот период сокращение рациона питания, очищение кишечника для стимуляции обменных процессов и теплое питье в виде различных растительных настоев.

Очень неплохо начать с горячей ножной ванны — попарить ножки в горячей воде (температура около 36–37 °С), натереть стопы скипидарной мазью до покраснения, надеть шерстяные носки на голую ножку, уложить ребенка в постель, исключить всякие раздражители — телевизор, компьютер и другие. Не следует навязывать ребенку еду, ибо отсутствие аппетита в это время — вполне нормальное явление, защитная мера организма, а вот что необходимо ребенку — это обильное частое питье. Целесообразно сразу дать горячий чай с малиной, прополисом, медом или травяной настой. Лучшим из них при ОРВИ является настой с цветками липы. Его следует также обязательно использовать при заболевании гриппом. Липовый настой способствует регуляции обменных процессов, вызывает обильное потение, активно помогает бороться с болезнью. Дают его горячим, а если температура уже поднялась, то настой должен быть теплым. Липовый настой можно использовать и для профилактики простудных заболеваний — заливают 1 ч. ложку сырья 1/4 чашки кипятка, настаивают 5 минут, процеживают. Можно добавить немного меда (с девятого месяца жизни) или лимонного сока. Пить 3–5 раз в день по 1/2 чашки. Вторым, часто

применяемым средством при простуде являются цветки бузины черной. Их можно смешивать с липовым цветом. Готовят и принимают этот настой так же, как и предыдущий. Кроме того, около постели больного можно поставить питье, которое будет подкислять внутреннюю среду организма. Для этого очень подходит клюквенный или брусничный морс, который дают дробно по 1–2 ч. ложки каждые 15–20 минут, чтобы предотвратить обезвоживание от температуры или рвоты. Достойным средством повышения иммунитета является аскорбиновая кислота, ее надо давать ребенку не менее 0,5 г в день ежедневно, до улучшения состояния. После проведенных мероприятий следует дать ребенку покой, чтобы он мог заснуть.

Если температура поднимается выше 39,5 °С, тогда следует начинать мероприятия по ее снижению гомеопатическими средствами, о которых шла речь раньше.

Давать антибиотики в этой ситуации бесполезно, т. к. они все равно не действуют на вирус, но, несомненно, принесут вред организму ребенка. А жаропонижающие препараты только затянут болезнь и ухудшат ее течение, о чем мы уже рассказывали.

При склонности ребенка к простудным заболеваниям, а также при первых катаральных явлениях полезна настойка эхинацеи, усиливающая защитные силы организма. Весной ее можно давать в течение шести недель 3 раза в день перед едой по 10–20 капель. Часто лучше действует гомеопатическая Эхинацея Д6, которую дают 2–3 раза в день по 5–7 крупинок.

Несколько простых и проверенных рецептов для профилактики простуды

- В 500 г меда добавить половину 100-граммового стаканчика березовых почек, кипятить 5–7 минут, процедить (удалить почки). Этот отвар держать в холодильнике. Каждый вечер перед сном 1 ч. ложку отвара растворить в таком количестве горячей воды, которое ребенок сможет выпить. Поить следует длительно. Особенно хорош рецепт для часто болеющих детей. Такой водичкой можно поить каждый вечер грудничка, и у него не будет простуд.
- Рефлексотерапия: к точкам у наружного края ноздрей приклеить небольшой кусочек (1 см) перцового пластыря — этот метод годится для более старших детей и подростков. А маленьким детям эти же точки смазать ватками, смоченными камфорным маслом.

Гомеопатические препараты

- Для предотвращения развития простуды целесообразно использовать гомеопатические препараты Феррум фосфорикум Д6, Силицея Д6 и Фосфор Д6 — каждого препарата по 5 крупинок под язык каждые 2 часа.

Антропософские препараты

- Метеорейзен/Фосфор/Кварц рекомендуют как для лечения, так и для профилактики, детям до 6 лет по 2–3 крупинки 2 раза в день, детям старше — по 3–5 крупинок 2 раза в день. Ослабленным пациентам и часто болеющим детям желательно проводить длительное профилактическое, укрепляющее лечение, особенно в холодное время года и в период эпидемий гриппа и ОРВИ. В этих случаях рекомендуют регулярно по утрам перед завтраком давать по 5 крупинок этого препарата.

- Аконит/Хина комп. — принимать при повышенной температуре (выше 38,5 °С), разбитости, тошноте — по 3–5 крупинок до 6 раз в день.
- Гельземиум комп. — целесообразен прием в той же дозе при головных болях, чувстве разбитости и ознобе.

НАСМОРК

Уже с грудного возраста ребенок знакомится с этими противными выделениями из носа, которые отрицательно действуют на общее состояние. К тому же всегда есть опасность, что процесс опустится ниже и закончится бронхитом. Если насморк сопровождается повышением температуры, то лечение проводится согласно представленным выше рекомендациям. Поскольку насморк может привести к кашлю, бронхиту или воспалению придаточных пазух, его нельзя игнорировать.

Насморк у совсем маленьких грудничков может быть далеко не безобидным и способен принести большое беспокойство и ребенку, и матери. В этом возрасте ребенок не может дышать ртом, и насморк может нарушить процесс дыхания, вплоть до посинения кожи (цианоз). Особенно это видно, когда ребенок берет грудь, — он жадно прикикает к груди, делает несколько сосательных движений, захлебывается слизью из носа, задыхается, бросает грудь и кричит, потом все повторяется сначала и так до изнеможения. Родители понимают, что нос следует прочистить, и нередко спешат применить сосудосуживающие капли, быстро снимающие отек слизистой носа. Надо сказать, что эта тактика неверна. Ведь что

такое насморк? Серозные выделения из носа — это не что иное, как смесь слизи и погибших в борьбе с микробами лейкоцитов. Искусственно вызывая спазм сосудов слизистой носа, вы затрудняете приход новых «бойцов» — лейкоцитов с кровью «к месту сражения», уменьшаете выделение слизи, а значит, даете микробам жить и размножаться, вместо того чтобы убить их и «высморгать» прочь. Частое применение таких капель способно привести к высыханию и повреждению слизистой носа, что может стать началом многих неприятностей, в том числе синусита, о котором мы еще будем говорить.

При затрудненном дыхании лучше воспользоваться простыми и безопасными методами.

- Увлажненный водными испарениями воздух в комнате препятствует высыханию слизистой, поэтому носовая слизь легче отойдет вместе с чиханием и глотанием. При центральном отоплении надо воспользоваться специальными увлажнителями, устанавливаемыми на батареи, или развесить в комнате влажные полотенца, часто меняя их.
- На тепло одетого и хорошо укрытого ребенка свежий воздух из открытого окна действует благотворно, малыш успокаивается и засыпает.
- Иногда достаточно осторожного капельного промывания носа 1%-м раствором соли. Чтобы его приготовить, необходимо 1 ч. ложку поваренной соли растворить в 0,5 л воды, прокипятить и затем перелить в бутылочку. Хранить этот раствор можно 2 дня.

- Можно приготовить насыщенный настой или отвар цветков ромашки: в 1/4 чашки кипятка заварить 1 ч. ложку сырья, настаивать 5 минут, процедить. В этот горячий раствор опустить несколько ложек сахара, охладить. Закапывать по несколько капель в нос грудным детям перед кормлением, чтобы облегчить процедуру кормления.

Для детей постарше можно применить более сильные средства.

- Промывать нос уже 2%-м раствором поваренной соли: взять 2 ч. ложки соли на 0,5 л воды, прокипятить и этот раствор осторожно вливать в каждую ноздрю по одной пипетке. Поскольку соляной раствор имеет более высокую концентрацию, чем носовая слизь, отек слизистой оболочки опадает естественным путем, очищаются носовые ходы, отходит слизь через чихание и кашель, дыхание улучшается.
- Для промывания носа готовят следующий простой раствор: 6–7 капель йодной настойки и питьевую соду на кончике ножа растворяют в 2 ч. ложках кипяченой воды.
- Заварить стаканом кипятка 10 палочек сухой гвоздики, настоять до коричневого цвета; закапывать по 1–2 капли в каждую ноздрю несколько раз в день. Нередко таким способом можно предотвратить развитие аденоидов и избавиться от ангин.
- В начальной стадии развития насморка можно на ночь вставить в ухо тоненькую палочку чеснока, завернутую в бинт или марлю,

а сверху закрыть ваткой. Вполне вероятно, что ребенок проснется утром с хорошим носовым дыханием. Это можно сделать и грудничку.

- Очень неплохо делать йодные ингаляции: открываем пузырек йода и даем ребенку вдыхать пары йода, поднося пузырек к каждой ноздре, сначала одной, потом другой ноздрей (следует быть осторожным из-за возможности ожога).
- Интересен и такой рецепт: смешать сок одной средней луковицы, 1 ч. ложку меда, 1 ст. ложку капустного сока и разбавить этот состав водой пополам. Этот раствор закапывать в нос, а саму оставшуюся после приготовления кашичу принимать старшим детям по 1 ст. ложке 3 раза в день, а младшим — по 1 ч. ложке 2 раза в день.

Гомеопатические препараты

- При затрудненном носовом дыхании, особенно перед сном рекомендуется принимать Самбукус Д3 — грудным детям по 3 крупинки (лучше растворить препарат в сцеженном грудном молоке или в воде), а более старшим — по 5 крупинок.
- В самом начале насморка, а также при скудных выделениях и образовании корочек в носу полезен Люффа Д6 по 5 крупинок 4–5 раз в день.
- При светлых водянистых, как водичка, выделениях дают Аллиум цепа Д6 по 5 крупинок 4–5 раз в день.
- Если выделения из носа желто-зеленые, показан Натриум сульфурикум Д6 по 5 крупинок 4–5 раз в день.
- При насморке с зелеными выделениями у детей полезен препарат Туя Д3 по 3–5 крупинок 3 раза в день.
- Если выделения из носа вязкие и тянутся нитями, целесообразно давать Калиум бихромикум Д3 по 5 крупинок 4 раза в день.

Возможно и применение пищевых добавок, например, GL-Грин Лайт. Поскольку этот препарат находит все большее применение, расскажем о нем. GL-Грин Лайт – живой хлорофилл. Этот масляный раствор содержит живые зеленые клетки из дикорастущих пищевых растений, являющиеся основой питания для всех живых существ на Земле. В них содержатся множество полезных для организма веществ: хлорофиллы, липиды, белки, полисахариды, нуклеиновые кислоты, витамины, минералы, микроэлементы, энзимы и другие вещества, необходимые для поддержания здоровья. Препарат способствует восстановлению нарушенной саморегуляции обмена веществ, помогает организму устранить причину многих болезней.

Берете флакон GL-Грин Лайт для наружного применения, запрокидываете голову ребенка и капаете 2 капли раствора в каждую ноздрю, 2 раза в день утром и вечером. Есть еще флакон GL-Грин Лайт для внутреннего применения: также по 2 капли в рот утром и вечером. Насморк исчезает очень быстро и улучшается иммунитет. Этот препарат производится в Санкт-Петербурге и продается во многих городах России.

СИНУСИТ

Не всегда, к сожалению, удается избавиться от простудных заболеваний без осложнений. Если в течение длительного времени у ребенка продолжается насморк, ночной кашель, головные боли, то это могут быть симптомы, указывающие на воспаление придаточных пазух носа (синусит). Это

воздушные полостные образования, выстланные слизистой оболочкой, которые расположены в непосредственной близости от полости носа. Всего их четыре: верхнечелюстные и лобные пазухи, клиновидная пазуха и пазухи решетчатого лабиринта. У грудных и маленьких детей эти полости еще совсем невелики, а лобные пазухи вообще отсутствуют. Заполнение воздухом этих полостей происходит в течение первых десяти лет жизни, поэтому изолированные заболевания полостей носа в этом возрасте встречаются очень редко.

Острое воспаление придаточных пазух называется риносинуситом, и при этом заболевании симптомы насморка выступают на первый план. В последнее время синуситы стали встречаться значительно чаще, чем раньше, чему активно способствует современная молодежная мода, т. к. дети не одеваются достаточно тепло в холодное время года. К тому же к учащению этой патологии ведет неумеренное потребление антибиотиков, назначаемых при вирусных заболеваниях. Причиной заболеваний придаточных полостей носа у детей могут быть не только инфекции, но и аллергии. По сути, синуситы у детей — это или затяжной насморк, принимающий хроническое течение, или постоянно рецидивирующий насморк при малейшей простуде и переохлаждении.

Для лечения этого заболевания, прежде всего, рекомендуются все мероприятия от насморка. Облегчение приносит также тепло. Согревание, например, инфракрасной лампой способствует улучшению кровообращения в слизистых оболочках и улучшает местную защиту от инфекции. Если у ребенка имеется склонность к воспалению придаточ-

ных пазух или насморк упорно не прекращается, можно посоветовать промывание носа. Для этого готовят раствор: в чашке теплой воды растворяют щепотку соли (лучше морской), добавляют несколько капель эссенции ромашки или горького шведского бальзама. Этой жидкостью с помощью пипетки вводят раствор так, чтобы он попал в горло. Эту процедуру можно делать 1–2 раза в день. Нельзя сказать, что она приносит ребенку радость. Более того, вначале он будет задыхаться и плакать, но очень скоро почувствует значительное улучшение. При повторном применении промывания носа быстрый эффект гарантирован. Нередко этот способ более действенен, чем ингаляции ромашкой.

Можно предложить следующие *местные процедуры*.

- Смазывать крылья носа изнутри мазью из барбариса обыкновенного и сливы колючей (терна). Имеются готовые антропософские препараты – Берберис/Прунус или Назен-бальзам (фирма «Вала»).
- Используют различные аэрозольные препараты, в том числе Эуфорбиум комп. фирмы «Хеель».

Хорошо помогают, особенно при хронических формах, ежедневные горячие ножные ванны с порошком горчицы: на 7–10 минут погружаете стопы в тазик с горячей водой (можно добавить 1–2 ст. ложки горчицы), вытираете ножки насухо и втираете в стопы для хорошего разогревания скипидарную мазь, надеваете шерстяные носки на всю ночь. Эту процедуру можно делать ежедневно 3–4 дня подряд.

Гомеопатические препараты

- Циннабарис Д6 назначают по 1–2 таблетки 5 раз в день. Препарат особенно показан при густых гнойных отделениях при воспалении лобной пазухи.
- Меркуриус бийодатус Д4 дают по 3 крупинки 5 раз в день. Он эффективен при болях в гайморовых пазухах.
- Калиум бихромикум Д6 показан по 5 капель или 5 гранул 5 раз в день при вязком, тянущемся секрете.
- Калиум бихромикум Д12 дают по 5 капель 1 раз в день с начала заболевания, если вы знаете, что ребенок склонен к развитию воспаления придаточных пазух чуть ли не при каждой простуде.

Антропософские препараты

- Миристика сибифера комп. — основное лекарственное средство при синусите. Его дают по 3–5 крупинок 3 раза в день.
- Агропирон комп. эффективен при простой начинающейся катаральной форме — по 3–5 крупинок 3 раза в день.
- Силицея комп. рекомендуется по 3–5 крупинок 2 раза в день, если нужно добиться снижения температуры и прояснения головы.
- Берберис/Кварц (фирма «Вала») — показан по 5 крупинок каждые 2 часа в острый период синусита. Если ребенок подвержен рецидивирующим синуситам, особенно связанным с аденоидами, для укрепления слизистой следует проводить лечение этим препаратом не менее 3–4 месяцев по 3–5 крупинок 2–3 раза в день. Курс — 4 недели с двухнедельным перерывом.

При склонности ребенка к воспалению придаточных полостей попробуйте в спокойном периоде провести профилактическое лечение. На фоне описанного выше промывания носа следует давать широко известный препарат синупрет — фитотерапевтическое средство для укрепления слизистых оболочек. А еще лучше после промы-

вания носа применять наш отечественный препарат «GL- Грин-Лайт», с которым читатели познакомились несколько раньше.

КАШЕЛЬ И БРОНХИТ

Воспаление слизистых оболочек нижних и верхних дыхательных путей приводит к типичному симптому — кашлю. Он может быть самый разнообразный — сухой, лающий, приступообразный, с мокротой. В большинстве случаев кашель встречается при вирусных инфекциях, при которых поражается слизистая оболочка гортани и трахеи. Если инфекция распространится на слизистую бронхов, то развивается бронхит. Известно, что 90% случаев всех острых бронхитов у детей имеют вирусную природу.

Обычно вначале заболевания появляется сухой кашель, который через 1–2 дня переходит во влажный с выделением мокроты. У грудничков и маленьких детей мокрота может отсутствовать, так как они ее проглатывают.

Лечение бронхита в основном направлено на устранение кашля. Если кашель сопровождается температурой, то рекомендуется терапия, описанная выше. Главной задачей при бронхите является улучшение отделения мокроты и уничтожение микробов. Мокрота, образующаяся в бронхах, — это смесь слизи, погибших лейкоцитов и убитых ими микробов. Нам совершенно не нужно, чтобы все это «провалилось» в ниже лежащие отделы дыхательной системы. Поэтому надо забыть о столь популярных микстурах,

целью которых является расширение бронхов. Возможно использование **мукалтина** в таблетках. Но давать его надо не так, как написано в инструкции. Надо взять 4 таблетки мукалтина и растворить их в стакане воды, которая всегда должна быть теплой (например, можно держать этот стакан на батарее). Это обязательное условие для эффективного действия препарата. Поить им ребенка надо по 1–2 ч. ложки каждые 1,5–2 часа.

При кашле целесообразно использовать чай (настой) как с отдельными растениями, так и со сборами лекарственных трав.

- Полезен сбор: листья мать-и-мачехи – 20 частей, плоды фенхеля обыкновенного (или укропа огородного) – 10 частей, трава тимьяна ползучего (чабреца) – 20 частей. Заваривают 2 ч. ложки сбора в 1/4 л кипятка, настаивают 10 минут, процеживают. Выпивают в течение дня 3 чашки теплого настоя глотками.
- При кашле с температурой в этот сбор добавляют также цветки бузины черной – 10 частей, цветки липы (липовый цвет) – 10 частей. Готовить и принимать так же.
- При кашле с неприятными ощущениями (царапающий кашель) сбор уже другой: плоды аниса обыкновенного – 10 частей, корень алтея лекарственного – 10 частей, цветки бузины черной – 10 частей, цветки сливы колючей (терна) – 30 частей. Заваривают 1 ч. ложку сбора в 1/4 л кипятка, настаивают 10 минут, процеживают.

Выпивают в течение дня 2–3 чашки теплого настоя.

- При бронхите полезен настой травы багульника — взять 1 дес. ложку сырья на стакан кипятка, настаивать 20–30 минут, пить по 1 ст. ложке 3 раза в день.
- При затянувшемся кашле и бронхите хорошо зарекомендовал себя старый рецепт. Готовят так называемый «луковый мед»: на 1 л воды взять 1 стакан сахара и 1–2 луковицы с шелухой, все варить на медленном огне, пока жидкость не упарится наполовину, а затем луковицы убрать. Полученный «мед» пить по 1/3 стакана за прием, лучше горячим.
- При сильном, глубоком кашле используют следующий состав, который очень быстро снимает кашель и улучшает дыхание. Смешивают 2 ст. ложки глицерина (купить в аптеке), сок 1/2 лимона, 1/2 стакана меда. Принимать через каждый час по 1 ч. ложке, можно даже ночью.

Гомеопатические препараты

- Стикта пульмонария Д8 принимают по 7–10 крупинок 3 раза в день в случаях, когда кашель начинается с насморка.
- Бриония Д6 назначают по 5 крупинок 5 раз в день в ситуациях, когда кашель сухой и настолько болезненный, что ребенок при кашле держится за грудную клетку.
- Тартарус стибиатус Д4 дают по 5–7 крупинок 5 раз в день при кашле с плохо отходящей мокротой.
- Румекс Д6 эффективен по 5 крупинок ежедневно при постоянном кашле, ухудшающемся ночью.
- Купрум арсеникозум Д8 целесообразен — по 5 гранул каждые 2 часа при упорном кашле с длительными перерывами, которые уменьшаются к вечеру.

Антропософские препараты

- Метеорайзен/Фосфор/Кварц (фирма «Вала») — этот комплексный препарат показан детям с рецидивирующим кашлем в течение зимы для стимуляции иммунной системы. В зависимости от возраста дают 1 раз в день утром — от 3–5 до 7–10 гранул.
- Бронхи/Плантаго комп. принимают по 3–5 крупинок 1–2 раза в день при кашле, бронхите, хронических заболеваниях дыхательных путей.

ЛОЖНЫЙ КРУП

Иногда, часто неожиданно и ночью может быть сухой лающий кашель и свистящее дыхание на вдохе — признаки удушья. Это так называемый ложный круп. Этот недостаток дыхания (удушье) выражается, прежде всего, в беспокойстве и чувстве страха и даже может привести к потере сознания. У детей до года это заболевание встречается редко, т. к., по-видимому, играет роль материнский иммунитет. Чаще всего ложный круп встречается на втором году жизни, и мальчики подвержены ему сильнее, чем девочки. По мере роста ребенка круп становится все реже. Если вы знаете, что ваш ребенок имеет к нему склонность, проведите еще осенью, с начала сентября, профилактическое лечение. Как заметил один старый педиатр, туманная осень провоцирует атаки кашля.

Целесообразно принимать три препарата: Спонгия Д12/Румекс Д12/Аконит Д12 — по 5 крупинок каждого средства 1 раз в день (утром — Спонгия Д12, днем — Румекс Д12 и вечером — Аконит Д12), курс — не менее месяца.