

## *Консультация для родителей*

### *«Совсем необычный насморк»*

---



Хлюпающий носом ребенок, с одной стороны, достаточно стандартная ситуация, а с другой стороны – большая проблема. Во-первых, заболевание не всегда легко и просто поддается лечению, а во-вторых, насморк у ребенка опасен серьезными осложнениями. Именно поэтому очень важно вовремя начать грамотное лечение и помочь малышу поскорее задышать свободным носом.

## Что такое насморк?

Ринит, или насморк, представляет собой воспаление слизистой оболочки носовой полости, которое «отключает» нос от его привычной работы – согревания воздуха, распознавания запахов и обезвреживания вирусов и бактерий.

## Каким бывает насморк?

Не все знают, что насморк насморку рознь. Существует несколько видов ринитов, именно поэтому очень важно каждый раз проводить диагностику и устанавливать причину, чтобы иметь возможность назначить правильное лечение.

Основными видами насморка считаются: инфекционный, аллергический и вазомоторный, о них и поговорим подробнее.

### Инфекционный ринит

Инфекционный насморк представляет собой воспаление слизистой под действием бактерий, вирусов или грибов. Хлюпанье носом сопровождает такие заболевания, как скарлатина, грипп, ОРВИ и многие другие.

*У нас насморк начался с прозрачных соплей, я на них не обратила внимания, а закончилось отитом.* Сначала малыш чувствует дискомфорт, жжение, сухость и зуд в носу, а через день начинает появляться светлая и прозрачная носовая слизь (сопли). Через несколько дней слизь густеет, ее количество уменьшается, а носовое дыхание начинает восстанавливаться – ребенок идет на поправку.

Помните, что инфекционный насморк может стать причиной таких грозных осложнений, как гайморит или отит. Инфекционный насморк у грудничка – крайне неприятное состояние. Дело в том, что носовые ходы очень узкие, поэтому даже самое минимальное воспаление и отек приводят к нарушению носового

дыхания. Малыши не могут нормально спать и сосать грудь или бутылочку.

### Аллергический ринит

Аллергический насморк возникает в ответ на воздействие аллергена (пыльца растений, домашняя пыль, продукты, бытовая химия и т.д.) и характеризуется тремя основными симптомами:

- ребенку трудно дышать через нос;
- насморк сопровождается частым чиханием;
- из носа течет обильная прозрачная, водянистая носовая слизь.

### Вазомоторный ринит

Вазомоторный ринит представляет собой воспаление слизистой оболочки носа вследствие расширения кровеносных сосудов под воздействием неблагоприятных факторов:

- раздражение табачным дымом, выхлопными газами или резкими запахами;
- острая, перченая или горячая пища;
- стрессы или расстройства (ссора с родителями или друзьями, критика учителя, плохой результат в спортивной секции и т.д.).

При вазомоторном рините обильные выделения из носа сопровождаются тяжестью в голове, головной болью, чиханием и слезотечением. У ребенка закладывает то одну, то другую ноздрю. Если вазомоторный ринит длится не один месяц, то ко всем вышеперечисленным проблемам присоединяются нарушения сна и памяти.

## **Как вылечить насморк**

Многие родители, заподозрив у ребенка насморк, приобретают «чудо»-аэрозоли. Несколько «пшиков» в нос и наблюдается улучшение: из носа не течет, да и дыхание не затруднено.

На самом же деле такое лечение нельзя считать полноценным, оно лишь временно устраняет неприятный симптом, но при этом никак не воздействует на первопричину заболевания. Именно поэтому так важно даже при банальном, казалось бы, насморке обращаться за консультацией к грамотному специалисту.

Врач, в первую очередь, установит причину насморка, а затем уже составит план лечения.

При инфекционном насморке педиатр назначает промывания носа препаратами на основе морской воды, а также антибактериальные и антисептические средства от насморка в виде капель или спреев. применения антигистаминных, а иногда и гормональных препаратов не обойтись.

Если насморк имеет аллергическое происхождение, то без В ситуации с вазомоторным ринитом часто бывает сложно найти причину, поэтому врачу помогает тщательный анализ окружения ребенка, его взаимоотношений с родителями, педагогами и сверстниками. Если причина вазомоторного ринита в стрессе, который испытывает ребенок, то необходима консультация невролога, который назначает успокоительные средства.

Очень эффективным и действенным методом в лечении насморка является физиотерапия:

1. Рефлексотерапия – комплекс мер, в основе которых лежит применение с лечебной целью различных, главным образом нелекарственных, физических факторов воздействия на определенные точечные участки поверхности тела – прижигание, электропунктура, иглоукалывание, микроиглоукалывание и специальный точечный массаж.

2. Ароматерапия– это не только эффективное, но и весьма приятное лечение. Ведь воздействие на организм и хлюпающий нос осуществляется при помощи ароматических масел.

3. Дыхательная гимнастика – комплекс упражнений, способствующий улучшению носового дыхания.

## **Профилактика насморка**

Давно известная истина о том, что профилактика – лучшее лечение, работает и в этой ситуации. Для предупреждения насморка у детей рекомендуется:

- укреплять иммунитет (закаливание, здоровое питание, правильный режим дня, длительные прогулки на свежем воздухе);
- использовать по назначению врача противовирусные препараты с профилактической целью в период эпидемии ОРВИ;
- пройти обследование и установить причинный аллерген, исключить пищевые аллергены, устраивать частые влажные уборки в квартире, устранять то, что может вызывать аллергический насморк, использовать противоаллергические средства во время цветения растений-аллергенов.