

# ОРЗ. Руководство для здравомыслящих родителей

- **ОРЗ — в чем опасность?**
- ОРЗ традиционно воспринимается как «болезнь несерьезная». И отношение к ней соответствующее — тоже несерьезное. Между тем, вполне вероятны чрезвычайно опасные для здоровья ребенка состояния, началом которых служит самый обыкновенный насморк.
- Острые респираторные заболевания делятся на четыре вида: вирусные, бактериальные, аллергические и простудные. Вызывает тревогу то, говорит Евгений Комаровский, что симптомы у них похожи, а лечение — разное. К примеру, антибиотики, которые показаны при бактериальных инфекциях (ангина), противопоказаны при вирусных (ОРВИ). Последние, кстати, вылечить лекарствами невозможно, отмечает врач.
- — К сожалению, подавляющее большинство взрослого населения убеждено в том, что главное при лечении ОРЗ — это правильное лекарство, и, собственно говоря, от врачей его и ждут, — говорит доктор. — Медики, идя на поводу у пациентов, выписывают кучу препаратов, которую наши дети поедают, но которые, как правило, не нужны. А дети настолько замечательные, что ухитряются при этом выздороветь.
- Евгений Комаровский — один из немногих педиатров, который верит — родительский уход значит гораздо больше, чем таблетки и капли. Самое главное, говорит врач, чтобы родители знали, что и как нужно делать:
- — Уже сейчас вы можете прочитать о том, как помочь ребенку при насморке, при температуре, при кашле... Как создать правильные условия, чем напоить, какие лекарства надо иметь в домашней аптечке и чего нельзя покупать ни в коем случае.
- **Табу на еду**
- Как будет протекать болезнь, будут ли осложнения и насколько они будут серьезными, зависит от самого элементарного, говорит Комаровский. Например, от питания. Неокрепшего ребенка нельзя заставлять есть, насильно укладывать в кровать. Родителям также придется отказаться от привычки сразу бежать в аптеку и советоваться с фармацевтом.
- — Вот пример элементарный, — рассказывает Комаровский. — Ребенок во время болезни не хочет есть. Это совершенно нормально, но является огромной трагедией для мамы, в которую от Бога заложен инстинкт кормления детенышей. И когда ребенок после 5-ти дней страдания-голодания просит у мамы есть, она постарается запихнуть в него все, что он не ел за предыдущие 5 дней. С ним приключится понос, в котором будут обвинены тяжелая болезнь и лекарства, которые дали ребенку до того. С этой целью придумали даже специальный диагноз — кишечный синдром. Так вот, виноваты в кишечном синдроме все-таки не лекарства и не антибиотики, а именно мама, которая наверстывает свой материнский инстинкт и запихивает в ребенка кучу никому ненужной еды. Одно из самых главных правил: когда ребенок попросил есть, постарайтесь дать ему немного. Мелочь? Мелочь. Но это оказывается важнее всех лекарств.





- **Чем дышать?**

- Есть у Комаровского и своя формула оптимальных комнатных условий для детской, при которых вероятность осложнений после болезни сводится к нулю. По его мнению, при любом ОРЗ температура в комнате должна быть не выше 20 °С, а идеально — 18 °С. Влажность — не ниже 50%, а оптимально — 70%. Тогда никакие простуды долго не задержатся в вашем доме.
- По словам доктора Комаровского, есть три самых-самых главных правила:
  1. В основе лечения ОРЗ — чистый, прохладный, влажный воздух.
  2. Самое опасное для ребенка, заболевшего ОРЗ, — воздух теплый и сухой.
  3. Самые эффективные фармакологические средства превращаются в ничто, если не получен ответ на вопрос: чем дышать?!

- **Самые главные правила**

- Доктор Комаровский рекомендует: если ребенок болеет ОРЗ часто, пусть даже очень часто, но выздоравливает не с помощью лекарств, а естественным образом — так пусть болеет, пусть ходит в детский сад, пусть вообще делает, что хочет.
- Это не вредно — так болеть и так выздоравливать!
- Вирусы — естественный для ребенка раздражитель. Детский организм знает, как с ними бороться, а от взрослых требуется совсем немного: не мешать!
- Лекарства — явление неестественное. Реакции детского организма на лекарства непредсказуемы.
- Отсюда и следуют самые главные правила родительского самолечения ОРЗ:
  1. Родители, оставьте лекарства врачам!
  2. Родители, не требуйте лекарств от врачей!
  3. У вас есть чем заняться и без лекарств!