

# Часто болеющий ребенок. Кто виноват и что делать?

Автор Комаровский Е.О.

Сколько бы автор ни призывал родителей относиться к детским болезням спокойно и философски, не как к трагедиям, а как ко временным мелким неприятностям, удастся это далеко не всем и не всегда. В конце концов совсем не редкость ситуации, когда мама просто не может сказать, сколько раз за год ребенок болел ОРЗ - эти ОРЗ просто не заканчиваются. Одни сопли плавно перетекают в другие, заложенный нос переходит в заболевшее ухо, бледнеет покрасневшее горло, но сипнет голос, увлажняется кашель, но в очередной раз повышается температура...

## КТО В ЭТОМ ВИНОВАТ?

Раньше говорили: «Что поделаться, такой уродился» и добавляли: «Потерпи, перерастет».

Сейчас говорят: «Плохой иммунитет» и, как правило, добавляют: «Надо полечить». Давайте попробуем разобраться, что же все-таки надо делать - терпеть или лечить?

Родители должны знать, что врожденные нарушения иммунитета - т. е. *первичные иммунодефициты* - редкость. Они проявляются не просто частыми ОРВИ, а очень тяжелыми ОРВИ с опаснейшими бактериальными осложнениями, которые с трудом поддаются лечению. Врожденный иммунодефицит - это состояние смертельно опасное и оно не имеет никакого отношения к двухмесячному насморку.

Таким образом, частые ОРЗ - в подавляющем большинстве случаев следствие *вторичного иммунодефицита* - т. е. ребенок родился нормальным, но под действием определенных внешних факторов его иммунитет или не развивается, или чем-то угнетается.

## **ГЛАВНЫЙ ВЫВОД:**

*если нормальный от рождения ребенок не вылезает из болезней, значит, у него конфликт с окружающей средой. И есть два варианта помощи: попытаться с помощью лекарств примирить ребенка с окружающей средой или попробовать все-таки изменить окружающую среду, чтоб она ребенка устраивала.*

Формирование и функционирование системы иммунитета обусловлено, прежде всего, внешними воздействиями. Всем тем, что прекрасно знакомо каждому, всем тем, что мы вкладываем в понятие «образ жизни»: питание, питье, воздух, одежда, физические нагрузки, отдых, лечение болезней.

Родители ребенка, часто болеющего ОРЗ, должны прежде всего понять, что виноват в этом не ребенок, а окружающие его взрослые, которые никак не могут разобраться с ответами на вопросы про хорошо и плохо. Очень трудно самим себе признаться в том, что это мы что-то делаем не так - не так кормим, не так одеваем, не так отдыхаем, не так помогаем при болезнях.

А самое печальное состоит в том, что помочь таким родителям и такому ребенку не может никто.

Судите сами. Дитя часто болеет. Куда маме податься за советом?

Начнем с бабушки. И что услышим: он у тебя плохо ест, тоже мне мать, ребенка накормить не в состоянии; кто ж так дитя одевает - совершенно голая шея; он раскрывается ночью, поэтому спать надо в теплых носках и т. д. С песнями и танцами накормим. Очень теплым шарфиком плотно замотаем. Носки наденем. Частота ОРЗ от всего этого не уменьшится, но бабушке легче.

Обратимся за помощью к друзьям, знакомым, сослуживцам. Главный совет (мудрый и безопасный) - потерпи. Но обязательно услышим историю о том, как «у одной женщины ребенок все время болел, но она не пожалела денег и купила ему специальный и очень биологически активный витаминный комплекс с добавками толченых рогов высокогорного тибетского козла, после чего все как рукой сняло - ОРЗ прекратились, аденоиды рассосались, а знаменитый профессор сказал, что он потрясен, и купил комплекс своему внуку». Кстати, последняя упаковка этих витаминов еще есть у Клавдии Петровны, но надо спешить - сезон охоты на козлов закончен, новые поступления будут только через год.

Поспешили. Купили. Начали дитя спасать. Ах, как стало легко! Нам, родителям, легко - все-таки мы для дитя ничего не жалеем, мы, родители, правильные. ОРЗ продолжают? Ну, *это такой ребенок*.

Может все-таки обратимся к *серьезным* врачам?

- Доктор, у нас за год 10 ОРЗ. Мы уже съели за этот год 3 кг витаминов, 2 кг лекарств от кашля и 1 кг антибиотиков. Помогите! От нашего *несерьезного* педиатра Анны Николаевны толку никакого - требует ребенка закалять, а как же его такого «безиммунитетного» закалять! У нас наверняка какая-то страшная болезнь завелась...

- Ну что ж, давайте обследуем. Поищем вирусы, бактерии, глисты, определим состояние иммунитета.

Обследовали. Нашли герпес, цитомегаловирус, лямблии, а в кишечнике стафилококк. Анализ крови с умным названием «иммунограмма» показал многочисленные отклонения.

Теперь все понятно! Это не мы виноваты! Мы, родители, - хорошие, внимательные, заботливые. Ура!!! Мы нормальные! Бедная Леночка, сколько на нее сразу всего навалилось - и стафилококк, и вирусы, ужас! Ну да ничего! Нам уже рассказали про специальные лекарства, которые всю эту гадость обязательно изведут...

А еще что приятно, можно эти анализы продемонстрировать бабушке, она небось и слова такого не слышала - «цитомегаловирус»! Но хоть критиковать перестанет...

И обязательно покажем анализы Анне Николаевне. Пусть осознает свои заблуждения, хорошо, что мы ее не послушались и не стали *с такой жуткой иммунограммой* закаляться.

Самое печальное в том, что Анна Николаевна заблуждения признавать не хочет! Утверждает, что стафилококк - вполне нормальный обитатель кишечника у большинства людей. Говорит о том, что невозможно жить в городе и не иметь антител к лямблиям, герпесу и цитомегаловирусу. Упорствует! Настаивает на том, что все это ерунда, и лечить отказывается! Вновь и вновь пытается убедить нас в том, что виноваты во всем не стафилококки-герпесы, а мы - родители!!!

Автор отдает себе отчет в том, что вы можете очень расстроиться и даже закрыть эту книгу. Но Анна Николаевна абсолютно права с максимально возможной степенью вероятности - виноваты действительно вы, родители! Не по злomu умыслу, не от вредности. По незнанию, по непониманию, по лени, по доверчивости, но виноваты вы.

Если ребенок часто болеет ОРЗ, никакими таблетками решить эту проблему невозможно. Устраняйте конфликт с окружающей средой. Изменяйте образ жизни. Не ищите виновных - это тупик. Ваши и вашего ребенка шансы вырваться из замкнутого круга вечных соплей - вполне реальны.

Еще раз повторяюсь: волшебных таблеток «от плохого иммунитета» не существует. Но есть эффективный алгоритм реальных практических действий. Мы не будем рассказывать обо всем подробно - ответам на вопросы о том, *как должно быть*, и без того посвящено множество страниц, как в этой, так и в других книгах автора.

Тем не менее, наиболее принципиальные моменты мы сейчас перечислим и подчеркнем. Фактически это и будут ответы на вопросы о том, что такое хорошо и что такое плохо. Фиксирую внимание - это не разъяснения, а уже готовые ответы: разъяснений уже было столько, что если они не помогли, так значит, ничего не поделаешь, хотя Леночку очень жалко...

## **ВОЗДУХ**

Чистый, прохладный, влажный. Избегать всего, что пахнет - лаки, краски, дезодоранты, моющие средства.

## **ЖИЛЬЕ**

При малейшей возможности организовать ребенку персональную детскую комнату. В детской комнате нет накопителей пыли, все подлежит влажной уборке (обычная вода без дезинфицирующих средств). Регулятор на батарее отопления. Увлажнитель воздуха. Пылесос с водяным фильтром. Игрушки в ящике. Книжки за стеклом. Складывание всего разбросанного + мытье пола + вытирание пыли - стандартные действия перед сном. На стене в комнате - термометр и гигрометр. Ночью они должны показывать температуру 18 °С и влажность 50-70%. Регулярное проветривание, обязательное и интенсивное - утром после сна.

## **СОН**

В прохладной влажной комнате. По желанию - в теплой пижаме, под теплым одеялом. Белое постельное белье, постиранное с использованием детского порошка и тщательно выполосканное.

## **ПИТАНИЕ**

Никогда и ни при каких обстоятельствах не заставлять ребенка есть. Идеально кормить не тогда, когда есть согласен, а тогда, когда еду выпрашивает. Пресекать кормление в промежутках между кормлениями. Не злоупотреблять заморскими продуктами. Не увлекаться разнообразием питания. Естественные сладости (мед, изюм, курага и т. п.) предпочесть искусственным (на основе сахарозы). Следить, чтоб во рту не было остатков пищи, особенно сладкой.

## **ПИТЬЕ**

По желанию, но у ребенка всегда должна быть возможность утолить жажду. Обращаю внимание: не получить удовольствие от сладкого газированного напитка, а именно утолить жажду! Оптимальное питье: негазированная, некипяченая минеральная вода, компоты, морсы, фруктовые чаи. Температура напитков комнатная. Если ранее всё грели - постепенно уменьшать интенсивность нагревания.

## **ОДЕЖДА**

Достаточный минимум. Помнить о том, что потливость вызывает болезни чаще, чем переохлаждение. На ребенке не должно быть предметов одежды больше, чем на его родителях. Уменьшение количества - постепенное.

## **ИГРУШКИ**

Самым тщательным образом следить за качеством, особенно если ребенок берет их в рот. Любой намек на то, что данная игрушка пахнет или пачкается, - от покупки отказаться. Любые мягкие игрушки - накопители пыли, аллергенов и микроорганизмов. Предпочесть игрушки моющиеся. Моющиеся игрушки мыть.

## **ПРОГУЛКИ**

Ежедневные, активные. Через родительское «устал - не могу - не хочу». Очень желательно перед ночным сном.

## **ЗАКАЛИВАНИЕ**

### **СПОРТ**

Идеальны занятия на свежем воздухе. Любые виды спорта, предусматривающие активное общение с другими детьми в замкнутом пространстве, не желательны. Плавание в общественных бассейнах нецелесообразно для часто болеющего ребенка.

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ**

Хороши по месту постоянного жительства, когда состояние здоровья не позволяет выйти из дома. Сначала надо перестать быть часто болеющим и только потом начинать посещение хора, курсов иностранного языка, студии изобразительного искусства и т. п.

### **ЛЕТНИЙ ОТДЫХ**

Ребенок должен отдохнуть от контактов с множеством людей, от городского воздуха, от хлорированной воды и бытовой химии. В подавляющем большинстве случаев отдых «на морях» не имеет к оздоровлению часто болеющего ребенка никакого отношения, поскольку большинство вредных факторов сохраняется плюс добавляется общественное питание и, как правило, худшие, в сравнении с домашними, жилищные условия.

Идеальный отдых часто болеющего ребенка выглядит так (важно каждое слово): лето в деревне; надувной бассейн с колодезной водой, рядом куча песка; форма одежды - трусы, босиком; ограничение на использование мыла; кормить только тогда, когда закричит: «Мама, я тебя съем!». Грязный голый ребенок, который скачет из воды в песок, выпрашивает еду, дышит свежим воздухом и не контактирует с множеством людей за 3-4 недели восстанавливает иммунитет, поврежденный городской жизнью.

## **ПРОФИЛАКТИКА ОРЗ**

Крайне маловероятно, чтоб часто болеющий ребенок постоянно переохлаждался или килограммами поедал мороженое. Таким образом, частые

болезни - это не простуды, это ОРВИ. Если Петя в пятницу наконец-то здоров, а в воскресенье вновь имеет заложенный нос, так это значит, что в интервале пятница-воскресенье Петя нашел новый вирус. И в этом однозначно виноваты его родственники, в частности, дедушка, который воспользовался неожиданным выздоровлением, дабы срочно сводить внука в цирк.

Главная задача родителей - всячески избегать ненужных контактов с людьми, мыть руки, поддерживать местный иммунитет, провести вакцинацию всех членов семьи от гриппа.

Если ребенок часто болеет ОРВИ, значит, он часто инфицируется. Ребенок не может быть в этом виноват. Это модель поведения его семьи. Значит, надо менять модель, а не лечить ребенка.

## ЛЕЧЕНИЕ ОРВИ

Лечить ОРВИ - это не значит давать лекарства. Это значит создать такие условия, чтоб организм ребенка максимально быстро и с минимальными потерями здоровья справился с вирусом. Лечить ОРВИ - это значит обеспечить оптимальные параметры температуры и влажности воздуха, тепло одеть, не кормить, пока не попросит, активно поить. Солевые капли в нос и парацетамол при высокой температуре тела - вполне достаточный список лекарств. Любое активное лечение препятствует формированию иммунитета. Если ребенок часто болеет, так значит любой лекарственный препарат должен применяться лишь тогда, когда без него однозначно нельзя обойтись. Особенно это касается антибактериальной терапии, которая в большинстве случаев проводится без реальных на то оснований - от страха, от боязни ответственности, от сомнений в диагнозе.

## ДЕЙСТВИЯ ПОСЛЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

***Очень важно помнить: улучшение состояния и нормализация температуры вовсе не свидетельствуют о том, что восстановился иммунитет.*** Но ведь сплошь и рядом ребенок идет в детский коллектив буквально на следующий день после улучшения состояния. А еще раньше, до детского коллектива, он отправляется в поликлинику, где его смотрит врач, который говорит, что ребенок здоров.

В очереди к врачу и на следующий день в школе или в детском саду ребенок обязательно встретится с новым вирусом. Ребенок с еще не окрепшим после болезни иммунитетом! Новая болезнь начнется в ослабленном организме. Она будет тяжелее предыдущей, с большей вероятностью осложнений, потребует применения лекарств. Но и эта болезнь закончится. И вы пойдете в поликлинику, а затем в детский сад... А потом будете рассказывать про часто болеющего ребенка, который «таким уродился»!

Стало лучше - это значит надо начинать нормально жить. Нормальная жизнь - это не поход в цирк, не школа и уж тем более не детская поликлиника. Нормальная жизнь - это прыганье-скакание на свежем воздухе, «нагуливание» аппетита, здоровый сон, восстановление слизистых оболочек.

При активном образе жизни и максимально возможном ограничении контактов с людьми полное восстановление требует, как правило, не более недели. Теперь можно и в цирк!

Не надо забывать о том, что контакты с людьми рискованны, прежде всего, в помещениях. Игры с детьми на свежем воздухе, как правило, безопасны (если не плеваться и не целоваться). Отсюда вполне приемлемый алгоритм посещения детского сада сразу после выздоровления - ходить туда тогда, когда дети выходят на прогулку. Погуляли, все на обед в помещение, а мы домой. Понятно, что реализовать такое получается далеко не всегда (мама работает, воспитательница не согласна, детский сад далеко от дома), но такой вариант по крайней мере можно иметь в виду.

И в заключение отметим очевидное: *алгоритм «действий после выздоровления» распространяется на всех детей, а не только на часто болеющих. Это фактически одно из важнейших правил, которое помогает нормальному ребенку не стать часто болеющим.*

Ну а коль скоро мы заговорили про «всех детей», заметим, что отправляясь после болезни в детский коллектив, надо думать не только о себе, но и о других детях. В конце концов, ОРВИ может протекать в легкой форме, когда температура тела остается нормальной. Побежали сопلي, вы пару дней посидели дома, а потом отправились в детский сад, оставаясь при этом заразными!

Антитела к вирусу вырабатываются не ранее пятого дня болезни. Поэтому ***возобновлять посещение детского коллектива можно не ранее шестого дня от начала ОРВИ вне зависимости от ее тяжести, но в любом случае с момента нормализации температуры тела должно пройти не менее трех суток.***

## **ПОСЕЩЕНИЕ ДЕТСКИХ КОЛЛЕКТИВОВ**

### **«НЕСАДИКОВСКИЙ» РЕБЕНОК**

Ситуация, при которой ребенок становится часто болеющим лишь после того, как начинает посещать детский сад, - абсолютно типична. До трех лет практически не болел, гуляли, закаляли, никогда и ничем не лечили. В три года пошел в детский сад - и за зиму пять ОРЗ... Вы уже поняли, кто виноват? Однозначно не ребенок.

Когда произносится фраза «до трех лет не болел», так этой фразой утверждается - имеем абсолютно нормального, здорового ребенка. Изменилась окружающая среда - начались болезни.

Что делать? Во-первых, признать тот факт, что невозможно начать активно общаться с детьми и не заболеть. Да вы, собственно, были к этому готовы, но не думали, что болезни будут постоянными. Постоянные болезни - значит, либо вы торопитесь с возвращением к детям после болезни, либо что-то принципиально неверно в самом детском саду (принимают больных детей, не проветривают, мало гуляют и т. д.).

Имеем ли мы возможность повлиять на детский сад? Как правило, не имеем. Можем ли поменять детский сад? Иногда можем. Но это непросто и дорого.

Можем ли мы не отвести ребенка в детский сад, если начальство на работе нас требует, да и врач не намерен продлевать больничный лист? Не можем. Поменять садик не можем. Не отвести в садик не можем. Отводим. Заболеваем. Выздоровливаем. Отводим. Заболеваем. Вдруг понимаем, что все, на работе заработанное, мы тратим на детские болезни!

И тогда кто-то из окружающих произносит фразу: *ваш ребенок «несадиковский»*. И все вдруг становится понятным. Работу бросаем. В садик ходить прекращаем. И действительно через 1-2 месяца перестаем быть часто болеющим ребенком.

Мы перестали ходить в детский сад потому, что *мы не смогли* найти нормальный детский сад.

Мы перестали ходить в детский сад потому, что *мы не имели возможности* восстановить ребенка после болезни.

Обратите внимание: «мы не смогли...», «мы не имели возможности...».

**Вывод:**

***не бывает несадиковских детей. Бывают несадиковские родители.***

Мы не нашли нормальный детский сад потому, что его просто не существует.

Мы не имели возможности восстановить ребенка после болезни, потому что такой возможности не предусматривают инструкции нашего педиатра и кодекс законов о труде.

**Вывод:**

***не бывает несадиковских родителей. Бывает несадиковское общество.***

Но на самом деле все вовсе не так драматично. Поскольку даже очень частые ОРЗ при правильном лечении совершенно не отражаются на здоровье ребенка. Заболел. Увлажнили, проветрили, напоили, закапали нос. Выздоровел. Походил два дня в детский сад. Заболел. Увлажнили, проветрили, напоили, закапали нос. Выздоровел. Мы ничего опасного, плохого, вредного не делали.

Но если каждый чих - повод для назначения десятка сиропчиков-таблеточек, для издевательств под названием «отвлекающие процедуры», для инъекций антибиотиков, для тщательного обследования, для консультации десятка специалистов, каждый из которых считает необходимым добавить к лечению еще парочку-другую препаратов, - такие ОРЗ однозначное и очевидное ЗЛО и такие ОРЗ бесследно не проходят и безболезненно не перерастают. **И для такого ребенка детский сад опасен. И родители опасны. И врачи...**

*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!***