

«Лечим насморк у детей»



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.



Как нельзя лечить насморк у детей



Нельзя капать ребенку в нос все, что «не повредит», «посоветовала соседка», «прочитала в газете». Традиционное грудное молоко, которое капают в нос младенцам – отличная питательная среда для размножения микробов. Такое закапывание часто приводит к бактериальным осложнениям вирусных насморков. Также нельзя закапывать в нос любые соки растений, засовывать лук, чеснок и мыло, это часто приводит к пересушиванию слизистой и даже ее ожогам.

Как вылечить насморк

Очень эффективным и действенным методом в лечении насморка является физиотерапия:

- **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, иглоукалывание и специальный точечный массаж.
- **Ароматерапия** – это не только эффективное, но и весьма приятное лечение. Ведь воздействие на организм и хлюпающий нос осуществляется при помощи ароматических масел.
- **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.

