**Доктор Комаровский: «Я хочу, чтобы все родители понимали - защищать ребенка от инфекций надо не лекарствами, а совсем другими способами!»**

Сезон простуд в разгаре. Сердобольные мамаши пичкают детей то витаминами, то лекарствами и сетуют: несмотря на все старания, чадо то и дело хворает! Возникает вопрос: а все ли правильно делают родители?

«Риск не в вирусной инфекции, а в лечении!»

**От чего зависит, как часто болеют дети? Только ли от сезона и от иммунитета?**

**Е. Комаровский:** Согласно общемировой практике ребенок, посещающий детский коллектив, может болеть вирусными инфекциями от 6 до 12 раз в год. И на западе такой ребенок не считается часто болеющим! А у нас, если больше пяти раз за год насморк с кашлем случается, малыша ставят на учет, и лечат множеством лекарств. Почему нормальные люди не боятся ОРВИ?

Да потому что не в вирусной инфекции риск. А в лечении! Если дети 10 раз в год болеют соплями, но обходятся постельным режимом, обильным питьем, промыванием носа и выздоравливают сами, без лекарств, то пусть болеет себе на здоровье! Они вырастут и будут абсолютно здоровыми! Но если каждый чих – это повод засунуть в ребенка антибиотик, и кучу других таблеток для иммунитета, для кишечника, для носа, для горла и еще от аллергии – вот это катастрофа!

«За это хорошо бы лишать родительских прав...»

**Многие люди до сих пор лечат температуру и насморки «дедовскими» способами: спиртовыми растираниями, чайком с малиной, горчицей в носки - на ночь. Работает?**

**Е. Комаровский:** Горчицу в носки обсуждать сложно. А можно еще помолиться Богу. У нас даже мочу детям в нос капают - и некоторые мамы верят, что это помогает… А особенно мне нравится народный противопростудный метод - ножки попарить.

Проведите эксперимент: спросите у любого доктора в московском ожоговом центре: «Как вы относитесь к процедуре под названием «парить ноги»?» Только будьте готовы, что доктор ответит вам в грубой форме. Представьте ситуацию: сидит ребенок с ногами в тазике и мама, не убрав из этого тазика его ног, доливает туда кипяток… По мне, так за это надо лишать родительских прав.

**На ваш взгляд все народные методы одинаково вредны?**

**Е. Комаровский:** Народная медицина процветает там, где обращение к нормальной не дает пользы. Россия является членом Всемирной организации здравоохранения. Но отчего-то если, например, ВОЗ пишет во всех руководствах о недопустимости растирания спиртосодержащими жидкостями, то почему такой способ сбивать температуру у нас даже врачи скорой советуют?!

**Действительно, и мне для ребенка советовала неотложка...**

**Е. Комаровский:** Тогда давайте скажем: «У нас свой путь!» У всех в мире спирт всасывается через кожу, а наши дети «закаленные» - у нас ничего не всасывается, ни спирт, ни уксус! Второй пример – малина. Ее отвар - великолепный способ стимулировать потоотделение. Когда пот испаряется, организм теряет тепло.

Но одна из главных проблем любого ребенка с высокой температурой – дефицит жидкости в организме. Если мы дадим малышу малину, не напоив его предварительно, и он начнет потеть - будет сгущение крови, мокрота станет более вязкой, и мы увеличим риск осложнений! Можно давать чай с малиной? Можно. Но чашка чая с малиной должна быть третьей чашкой! А первые две – без малины.

«Таблетка – это для ленивых и не здравомыслящих родителей…»

**Мне доктор говорил – пришел ребенок из школы или из детского сада, промойте ему нос определенными антибактериальными препаратами, чтобы не заболел...**

**Е. Комаровский:** Самая главная проблема современной медицины – это стремительная выработка бактериями устойчивости к антибиотикам. Причем, они вырабатывают эту устойчивость намного быстрее, чем придумываются новые препараты. Для того, чтобы к антибиотику не вырабатывалась устойчивость, он должен накапливаться в очаге воспаления в высокой концентрации.

Чем меньше концентрация, тем легче бактериям к нему привыкнуть и перестать реагировать. В носу никогда не будет сохраняться высокая концентрация, препарат быстро перестанет быть эффективным, а вот склонность к аллергии на данное лекарство вы заработаете. Поэтому местно антибактериальные средства используются только там, где они могут накапливаться - их капают в глаза, в уши. Но в нос – такого не может себе представить ни один здравомыслящий доктор.

**Но неужели нет никаких способов защиты от частых ОРЗ?! А противовирусные препараты?**

**Е. Комаровский:** Дело в том, что очень часто организм способен сам справиться с ОРЗ, благодаря интерферону - белку, который вырабатываемся клетками организма в ответ на вторжение вируса. И нередко вспомогательных средства по борьбе с вирусом не требуются. А если нужны - их должен назначать врач. Не стоит применять такие препараты самостоятельно, для лечения и тем более - для профилактики.

Недавно вышла моя новая книга - как раз про лекарства. Но на самом деле - моя задача как раз объяснить, когда лекарства вам НЕ нужны. И я хочу, чтобы родители понимали: защищать ребенка от инфекций надо другими способами. Таблетка – это для ленивых и не здравомыслящих родителей…

Другое дело, что мамы очень часто сами, без помощи детского сада, школы, окружения, страны, государства не может ничего сделать. Они дома все могут делать прекрасно, а в садике ничего никто делать не будет - в итоге ничего хорошего не получится. То есть, надо всему обществу договориться.

**Договориться о чём?**

**Е. Комаровский:** О единой схеме действий, проще говоря. Например: для того, чтобы вирус вызвал болезнь, он должен попасть в нос в совершенно определенном количестве. И это количество называется инфицирующая доза. Вот попало пять вирусов – организм с ними справился. А попало сто вирусов – нет. Как можно уменьшить концентрацию вируса во вдыхаемом воздухе?

Проветривать помещение! Вирусы на улице от человека к человеку практически не могут передаваться. А вот в помещениях и транспорте могут еще как! Поэтому: вот доехал некий троллейбус до круга – в воздухе этого троллейбуса огромная концентрация вирусных частиц. Что стоит в масштабах страны, в ввести закон о пятиминутной стоянке маршрутного транспорта на конечных остановках - с открытыми дверями? Одна эта мера резко уменьшит инфицирование! Или когда в школе звенит звонок, что должно произойти?

«Минутку, - говорит учитель, - звонок для кого? Для учителя – пока я не закончу свою мысль, сидите и пишите!» А когда звенит звонок, то должно быть правило – 10 секунд и чтобы здесь никого не было! Все в коридоре. Открывается окно тут же и уже к следующему уроку все зашли в проветренный класс! Дальше. Попадают вирусы в нос. Как уменьшить концентрацию вируса в носу? Берем любой солевой раствор – чайная ложка соли на литр кипяченой воды. Взяли любой флакон-пшикалку и пшикаем в нос в городском транспорте.

Зашли в троллейбус – пшик-пшик и прыгнули туда. Сидим в коридоре в поликлинике – пшик-пшик. Все. Кстати, вирусы цепляются к пылевым частицам, а они где находятся? В воздухе. Если воздух влажный, где пылевые частицы? На полу. А если сухой? В воздухе! Поэтому еще одно золотое правило - воздух, в классах школы, группах садиков, в детской - должен быть влажным!

**Многие родители считают, что нужно ребенка закалять, чтобы меньше болел. А как лучше закалять?**

**Е. Комаровский:** Я сторонник закаливаний, но! Давайте расставим точки над и. Есть такое понятие:простуда – это болезнь, связанная с переохлаждением. И болезней таких на самом деле очень мало. А есть понятие – острая респираторная вирусная инфекция. Поэтому простудами мы болеем редко, потому что редко наши дети ходят голыми и босыми зимой по улице.

Поэтому чаще они болеют вирусными инфекциями и никакими закаливаниями вы не спасете детеныша от ОРВИ. От вирусных инфекций можно спастись, прежде всего, свежим воздухом! Главное – ребенок должен дышать чистым, прохладным, влажным воздухом. И если мы на всех этапах жизни обеспечим ему такие условия, мы радикально уменьшим концентрацию вирусных инфекций.

«Если малыш полгода проспит в прохладной влажной комнате, вероятность болезни уменьшите в десятки раз!»

**Скажите, вот огромное количество средств от насморка, ими можно спасаться, когда у ребенка заложен нос?**

**Е. Комаровский:** Они должны быть в каждом доме! Хотя бы потому, что сосудосуживающий препарат, уменьшающий насморк и является неотложной помощью при боли в ухе, например. Если в доме жарко и душно, ребенок не может дышать носом, а ему пора спать, что произойдет за ночь?

Он подышит ртом, у него пересохнет все в легких и бронхит и воспаление вам гарантированы! Поэтому, если в доме сухой и теплый воздух, то надо срочно восстановить носовое дыхание, чтобы ребенок мог хотя бы носом «увлажнять» воздух!

**Но гововрят на сосудосуживающие препараты легко «подсесть»!**

**Е. Комаровский:** Конечно. 5 дней – и привыкание. Поэтому что делает умная мама? Она делает все, чтобы сопли не засохли. Она посылает папу не в аптеку, а говорит: «Петя, найди нам нормального сантехника, который поставит краник на батарею! Петя, зайди в интернет и почитай, что такое увлажнитель воздуха и какой нам купить! Петя, купи термометр и гигрометр и чтобы ребенок спал в чистой, прохладной, влажной комнате, где температура максимум 20, но он в теплой пижаме!».

Я могу поспорить с родителями часто болеющих детей. Если ваш малыш полгода проспит в прохладной влажной комнате, вы вероятность болезни уменьшите в десятки раз! Я глубоко убежден в том, что часто болеющий ребенок – это отсутствие здравого смысла у его родителей и отсутствие взаимопонимания с администрацией детских дошкольных учреждений и школ.

**ВАЖНО!!!**

**КАК РАСПОЗНАТЬ И ВЫЛЕЧИТЬ ВИРУСНУЮ ИНФЕКЦИЮ**

**по Комаровскому**

**Можно ли самостоятельно понять, что у ребенка именно вирусная инфекция?**

**Е. Комаровский:** Если горло болит, а нос абсолютно сухой - это нестандартная ситуация - налицо симптомы бактериальной инфекции - ангины,и нужно обращаться к врачу. Так же следует вызвать доктора, если ребенка на 2-3 день болезни начинает мучить сильная жажда. Но если картина стандартная, то есть: повышение температуры, слизь из носа, кашель - то это вирусная инфекция.

**Хорошо, определили, как правильно лечиться?**

**Е. Комаровский:** Достаточно просто создать хорошие условия для того, чтобы организм сам справился с болезнью. Чтобы ребенок быстрее выздоравливал, НУЖНО:

- тепло его одеть

- чтобы в комнате было прохладно (18-20градусов) и влажно (50-70%): есть увлажнитель - замечательно. Если не заработали на него - мойте пол и развешивайте влажные полотенца, брызгайте водой из пульверизатора.

Помните: если в зимнее время вы открываете форточку, то вы высушиваете воздух! Поэтому зимой температуру в комнате лучше регулировать не открытой форточкой, а закрытой или регулируемой батареей.

- поить ребенка. В организме должно быть достаточное количество жидкости, чтобы он мог потеть, а вырабатывающая мокрота и слизь были жидкими. Если кровь густая, то и слизь густая и ее трудно откашлять. Поэтому пить надо много! Температура питья должна быть равна температуре тела - при этом условии жидкость всасывается из желудка в кровь максимально быстро.

- не кормить насильно! Ребенок должен попросить сам. Главное, чтобы пил! А насиловать едой - нельзя категорически! Потеря веса во время болезни - нормальна для любого млекопитающего! Этот вес наберется за 3-4 дня после выздоровления.

Дополнительно можно использовать солевые капли в нос, чтобы не засыхали сопли, и на крайний случай, при острой необходимости - сосудорасширяющие! ВСЁ!!!

**И никаких больше лекарств?**

**Е. Комаровский:** Вот именно! Но среднестатистическая мама не может понять, что врач, который не назначил ребенку никаких лекарств - это настоящий профессионал, который взял на себя ответственность, сказав: «Нет у вас никаких осложнений! Нет никакого повода травить ребенка химией - это обычная вирусная инфекция!».

Мама - вперед! Но мама не поила, в доме нечем дышать, у малыша в носу засохла слизь, он подышал ртом, комок слизи перекрыл бронх, началось воспаление. Кто виноват? Доктор, который ничего не назначил! Все тупик! Это тупик национального масштаба на радость продавцам лекарств.

И лекарства, получается, назначаются, не потому что они нужны, а чтобы потом какая-нибудь клуша не обвинила врача: он вовремя не услышал воспаление легких, которого и не было! Но если не поить и жить в духоте, то достаточно 12 часов, чтобы возникло осложнение возникло достаточно - и в этом виноват вовсе не врач.

**А как лечите вы своих детей?**