АЗБУКА ВЕРЫ

Кашель у ребенка: банки, горчичники, сиропы и другие мифы

Кашель у ребенка: банки, горчичники, сиропы и другие мифы – материал раздела «Азбука здоровья» православного портала «Азбука веры».

Оригинал и другие материалы: azbyka.ru/zdorovie/kashel-u-rebenka-mify

«Азбука веры» – некоммерческий просветительский проект, все материалы которого доступны бесплатно. Поддержать портал: azbyka.ru/kak-pomoch

Кашель у ребенка: банки, горчичники, сиропы и другие мифы

Детский кашель пугает родителей, особенно ночью, и в ход идет все, что подсказывают бабушки, соседи и реклама: банки, горчичники, кастрюля с горячей картошкой, два-три сиропа сразу. Что из этого помогает, что бесполезно, а что может навредить? Разберем самые распространенные заблуждения.

Миф 1. Кашель нужно как можно быстрее остановить

Второй час ночи. Пятилетний сын третий день болеет простудой и опять заходится кашлем. На тумбочке уже стоят два флакона из аптеки, и мама, не выспавшаяся вторую ночь подряд, думает, не купить ли утром третий – «посильнее».

Понять ее легко. Но кашель – не сама болезнь, а ее признак. Самая частая причина острого кашля у детей – вирусная инфекция верхних дыхательных путей. При остром вирусном бронхите кашель длится в среднем 5–7 дней, а при некоторых вирусных инфекциях может сохраняться до 2 недель.

Зато многие недооценивают простой уход за носом. В клинических рекомендациях Союза педиатров России по ОРВИ у детей (2016) туалет носа назван самым эффективным способом уменьшить кашель: в нос 2–3 раза в день вводят физиологический раствор, а малышам с обильными выделениями слизь отсасывают специальным ручным отсосом.

Миф 2. Банки и горчичники «вытягивают» болезнь

В шкафу у бабушки до сих пор хранятся стеклянные банки, и при первом же кашле внука она предлагает «поставить, как в детстве, – сразу полегчает».

В клинических рекомендациях Союза педиатров России по острому бронхиту у детей (2016) сказано прямо: горчичники, жгучие пластыри и банки применять не рекомендуется, потому что вред от них существенно превышает возможную пользу. Не рекомендованы при остром бронхите и электропроцедуры – доказательств их эффективности нет.

Миф 3. Подышать над картошкой – лучшее средство

Паровые ингаляции – над кастрюлей, над чайником, под полотенцем – многим кажутся безобидным домашним лечением. Но в клинических рекомендациях по ОРВИ у детей (2016) паровые и аэрозольные ингаляции не рекомендованы: в рандомизированных исследованиях они не показали эффекта, и Всемирная организация здравоохранения тоже не рекомендует их для лечения ОРВИ.

Миф 4. При каждом кашле нужны отхаркивающие

Аптечные полки заставлены средствами от кашля, и кажется, что без них ребенок не поправится. Однако в тех же рекомендациях по ОРВИ у детей (2016) сказано, что противокашлевые, отхаркивающие и муколитические средства, в том числе многочисленные патентованные препараты, при ОРВИ не рекомендуются: их неэффективность показана в рандомизированных исследованиях.

При остром бронхите муколитические и отхаркивающие средства могут понадобиться, но только когда мокрота вязкая и трудно отделяется. Противокашлевое средство врач может назначить в отдельных случаях коротким курсом – при сухом мучительном кашле, если в легких нет хрипов и других признаков бронхиальной обструкции. Решает это врач, осмотрев ребенка, а не реклама.

Миф 5. Детский сироп – это безобидно даже для малышей

Сладкий вкус и картинка с медвежонком на коробке создают впечатление, что сироп – почти то же, что компот. Но это лекарство, и у маленьких детей оно может вызвать серьезные побочные эффекты.

Предупреждение, после которого изменились упаковки

В январе 2007 года американский Центр по контролю и профилактике заболеваний сообщил о гибели трех младенцев в 2005 году, связанной с лекарствами от кашля и простуды. У всех троих после смерти нашли высокую концентрацию псевдоэфедрина – вещества, которое входит в такие средства. Отравления признали непреднамеренными.

В октябре 2007 года вопрос обсудили на открытом заседании консультативного комитета, а 17 января 2008 года Управление по контролю качества пищевых продуктов и лекарственных средств США (FDA) рекомендовало не давать безрецептурные средства от кашля и простуды детям младше 2 лет, «потому что могут возникнуть серьезные и потенциально опасные для жизни побочные эффекты». В октябре 2008 года ассоциация производителей безрецептурных товаров для здоровья (CHPA) пошла дальше и рекомендовала не применять их у детей младше 4 лет. FDA поддержало это решение, и производители стали добровольно менять надписи на упаковках.

Речь шла о препаратах, которые продаются в США, но вывод общий: даже детский сироп нельзя давать «на всякий случай». В российских инструкциях тоже есть ограничения по возрасту. Например, в инструкции к сиропу с амброксолом сказано, что лечение детей до 2 лет следует проводить только под контролем врача.

Миф 6. Дать сразу и от кашля, и отхаркивающее – чтобы наверняка

Логика понятна: одно лекарство «разжижает», другое «успокаивает» – вместе должно быть вдвое лучше. На деле такое сочетание может навредить. В инструкции к амброксолу прямо сказано: его не следует принимать одновременно с противокашлевыми препаратами, которые могут тормозить кашлевой рефлекс. С осторожностью его применяют и при ослабленном кашлевом рефлексе – из-за возможности скопления мокроты.

Миф 7. Кашель затянулся – значит, пора пить антибиотик

Острый бронхит у детей в большинстве случаев – проявление респираторной вирусной инфекции, а антибиотики на вирусы не действуют. Поэтому при остром вирусном

неосложненном бронхите антибактериальная терапия не рекомендуется. Если же высокая температура держится больше 3 дней, врач решает, нужно ли дообследование и антибиотик. Подробнее – в статье «Антибиотики от простуды: почему они не помогают».

Долгий кашель – повод не начинать антибиотики самим, а показать ребенка врачу. Например, кашель 2 недели и дольше у школьника может оказаться признаком коклюша.

Миф 8. Мед от кашля – бабушкины сказки

Здесь бабушки отчасти правы. Кокрейновский обзор 2018 года объединил 6 рандомизированных исследований, в которых участвовали 899 детей от 12 месяцев до 18 лет. Авторы пришли к выводу, что мед, вероятно, облегчает кашель лучше, чем отсутствие лечения, пустышка или димедрол. Правда, в большинстве исследований мед давали всего одну ночь, а качество доказательств было низким или средним.

Но есть строгое ограничение: детям младше 12 месяцев мед давать нельзя. В нем могут быть споры бактерий, вызывающих детский ботулизм – тяжелое заболевание с параличом.

Миф 9. Кашель без температуры – это не страшно

Трехлетняя девочка играла на ковре с конструктором, рядом стояла тарелка с орешками. Вдруг она закашлялась – сильно, до слез, а через несколько минут успокоилась и снова занялась игрой. Взрослые выдохнули: «Поперхнулась, бывает».

Именно такую картину врачи считают тревожной. Если кашель неожиданно начался у ребенка без каких-либо других признаков болезни, он мог вдохнуть инородное тело. Чаще всего это небольшие гладкие твердые продукты – например, арахис или виноград – и мелкие предметы или игрушки. Температуры поначалу нет. Ребенка, который мог что-то вдохнуть, нужно немедленно показать врачу или отвезти в отделение неотложной помощи. Иногда для обследования нужна бронхоскопия.

Что действительно помогает

- Теплое питье – давайте ребенку достаточно жидкости.
- Промывание носа физиологическим раствором 2–3 раза в день, у малышей – отсасывание слизи из носа.
- Детям старше года – немного меда.
- Лекарства от кашля – только по назначению врача, не сочетать их самостоятельно и не давать «про запас».
- Мелкие предметы и орехи – подальше от маленьких детей.
- Если кашель длится больше 10–14 дней без улучшения, нужно показать ребенка врачу.

Когда срочно к врачу или звонить 103 (112)

- ребенку трудно дышать, дыхание шумное или частое, при вдохе втягиваются промежутки между ребрами или ямка над грудиной;
- губы или кожа посинели;
- при вдохе слышен громкий свистящий звук;
- кашель начался внезапно, и ребенок мог что-то вдохнуть;
- ребенок необычно сонлив, плохо реагирует на обращение к нему, долго отказывается от питья;

- на фоне температуры появились судороги или бред;
- у малыша младше 3 месяцев температура выше 38 °C.

К врачу нужно обратиться и в том случае, если температура выше 38,5 °C держится больше 3 дней. О том, как правильно снижать температуру, рассказано в статье «Температура у ребенка: водка, уксус, укутывание и другие ошибки», а о том, откуда на самом деле берется простуда, – в статье «Простуда: сквозняк, шапка, малина и другие мифы».

Подумайте: когда ребенок кашляет, чего мы хотим на самом деле – чтобы он поправился или чтобы нам самим стало спокойнее этой ночью? И не потому ли рука тянется за третьим сиропом, что ждать и наблюдать труднее, чем действовать?

Спасибо, что читаете вместе с «Азбукой веры».

Другие материалы раздела – azbyka.ru/zdorovie

Поддержать портал – azbyka.ru/kak-pomoch