

Грипп у ребенка: как распознать опасные симптомы и чем помочь?

Родителям важно понять, когда можно спокойно лечиться дома, а когда нужно не тянуть и обращаться за помощью.

Отличие гриппа и ОРВИ: как начинается болезнь.

ОРВИ — чаще развивается постепенно.

Обычно всё начинается не с температуры, а с общего «не такого» состояния: ребёнок чуть капризнее, быстрее устаёт; через день-два появляются насморк, заложенность, чихание; кашель или «покашливание»; температура чаще до 38–38,5 °С.

Грипп — развивается очень быстро.

Характерно: резкое начало; температура чаще 38,5–40 °С с ознобом; выраженная слабость, ломота в мышцах, головная боль; кашель чаще сухой; у малышей возможны рвота, диарея.

Быстрый «чек-лист» для родителей (1 минута)

Если нужно принять решение быстро, задайте себе 4 вопроса.

1. Началось резко или постепенно? Если резко — больше похоже на грипп; если постепенно — чаще ОРВИ.

2. Какая температура? До 38–38,5 °С чаще при ОРВИ; 38,5–40 °С — чаще при гриппе.

3. Ребёнок играет или лежит? При гриппе дети чаще «выключаются» и отказываются от активности.

4. Если есть выраженная ломота, головная боль - это более типично для гриппа у детей постарше.

Симптомы гриппа по возрастам: на что реально смотреть?

Дети до 12 месяцев.

У детей грудного возраста (до 12 мес.) оцениваем бледность, плач, отказ от груди или смеси, вялость, трудности с дыханием. Температура у малышей особенно важна: при 38 °С и выше у ребёнка до 3 месяцев нужно срочно связаться с врачом, либо позвонить в скорую.

Дети 1–3 года.

Для детей характерны заложенность носа, кашель, высокая температура, возможна рвота и жидкий стул, нарушение сна и аппетита.

Дети 4–10 лет.

Более «классическая» картина: при гриппе выражены головная боль, мышечные боли, сухой кашель, сильная слабость — ребёнок может говорить «болит всё тело».

Как помочь ребёнку при гриппе дома.

Питьё. Поддерживайте водный баланс: вода, чай, умеренно сладкие компоты, морсы. Маленькому ребёнку давайте пить часто и по чуть-чуть. Предлагайте воду самостоятельно.

Поддерживайте влажность воздуха 40–60%. Сухой воздух усиливает кашель и раздражение слизистых.

Следите за температурой тела.

Когда срочно вызывать скорую.

Немедленно вызывайте скорую при любом из пунктов:

- младенец до 3 месяцев и температура ≥ 38 °С;
- температура > 40 °С и не снижается жаропонижающими;
- выраженное затруднение дыхания: быстрый вдох, втяжения межрёберных промежутков, раздувание крыльев носа, свистящие хрипы.;
- судороги;
- очень вялый ребёнок, которого трудно разбудить;
- появление сыпи, которая не исчезает при надавливании.

Профилактика: что реально работает

Наиболее эффективным методом профилактики от гриппа является вакцинация, которая снижает риск возникновения осложнений, тяжёлого течения и госпитализации на 60% в зависимости от сезона и штамма вируса. Ежегодная вакцинация от гриппа: рекомендована детям старше 6 месяцев.