Лечимся и выздоравливаем

Когда диагноз «корь» точно установлен, основная задача родителей — утром, днем и вечером измерять температуру тела ребенка, следить за тем, чтобы кроха соблюдал постельный и питательный режим.

Общие мероприятия.

* Режим. Малышу, заболевшему корью, прописан строгий постельный режим. Это не простая рекомендация, а необходимое правило, которое поможет избежать осложнений. Вставать можно только через 2 дня после того, как нормализовалась температура.
* Свет. Если раньше считалось, что больному корью ребенку свет вреден, теперь известно, что особой опасности в этом нет. Поэтому зашторивайте окна в детской лишь в тех случаях, если свет раздражает малыша.
* Воздух. Следите и за тем, чтобы он не был сухим — увлажняйте воздух в комнате всеми доступными способами, самый элементарный из которых — развесить на батареях влажные полотенца.
* Общение. Гулять и играть с другими детьми кроха может только через неделю после появления сыпи при условии, что кашель и другие симптомы простуды совершенно исчезли.

Особенности питания.

* Не пытайтесь насильно накормить температурящего кроху. В таком состоянии ему полезно обильное питье. Хорошо, если это будет минеральная вода без газа (до 800 мл в день), некрепко заваренный чай с сахаром, фруктовые соки (кроме цитрусовых), компоты из сухофруктов, отвар шиповника.
* Если у малыша появился аппетит, предложите ему протертую, жидкую и полужидкую пищу: фрукты, овощи, ягоды (в виде пюре), каши (хорошо разваренные), мясо (перекрученное через мясорубку) и т.д.
* В период выздоровления практикуйте принцип «дробного питания» — 5-6 раз в сутки, но малыми порциями.

Во время болезни рекомендуются следующие продукты:

* нежирные сорта мяса (говядина, телятина, крольчатина, курятина) желательно в виде котлет и фрикаделек, приготовленных на пару;
* отварная нежирная рыба (треска, судак, сазан, навага, щука и др.);
* каши (рисовая, манная, овсяная, гречневая);
* сливочное и растительное масла (лучше кукурузное, оливковое, подсолнечное).

Воздержитесь кормить кроху:

* любыми новыми для него продуктами или теми, с которыми вы только начали его знакомить;
* цитрусовыми или соками на их основе.

Профилактика прежде всего!

К счастью, вирус кори, в отличие от разноликого вируса гриппа, един на всем земном шаре. Это означает, что в любой точке Земли он вызывает одно и то же заболевание, а у деток есть возможность защититься от кори с помощью вакцинации. Прививку необходимо делать два раза: первый раз — в 1–1,5 года (в зависимости от типа вакцины), вторая — в 6–7 лет (ревакцинация). Если ребенка прививали в год, а ревакцинацию не провели, то малыш остается незащищенным от кори и рискует заболеть.

**Родители недооценивают последствия кори**



«Корь — одно из самых опасных заболеваний, потому что во время контакта она передается в 100 процентах случаев. К тому же корь не является безобидной детской болезнью. Часто она сопровождается воспалением легких или воспалением среднего уха», — говорит Сюзанне Глазмахер — сотрудница исследовательского Института Роберта Коха. По ее словам, осложнения могут проявиться спустя несколько лет после того, как ребенок подхватил корь. Известны случаи, когда малыши, заразившиеся в семимесячном возрасте корью, достигнув 6 лет, заболели энцефалитом.

**Врачи советуют сделать прививку от кори**

Немецкие медики бьют тревогу — количество заболевших корью постоянно увеличивается. По сравнению с прошлым годом эта цифра почти удвоилась. Сейчас в Германии зарегистрировано более 1,5 тысяч случаев. Только в Берлине зарегистрировано 159. А ведь всего лишь 8 лет назад в столице ФРГ думали, что полностью победили эту болезнь. К тому же сегодня корь сопровождается большим количеством осложнений, чем раньше. По словам пресс-секретаря берлинского земельного ведомства по социальным вопросам и вопросам здравоохранения Сильвии Костнер, больше половины заразившихся пришлось госпитализировать. Среди них — малыши, которым не было и года.

Немецкие педиатры сетуют на то, что родители часто [отказываются делать детям прививки](http://babyreporter.eu/evropejtsy-perestali-delat-privivki) от кори, поскольку недооценивают эту болезнь. Врачи напоминают, что для полной защиты от кори необходимо сделать [две прививки](http://babyreporter.eu/5-argumentov-v-polzu-privivok) с интервалом 4–6 недель. Также опасны краснуха и свинка, после которых осложнения могут наступить уже во взрослом возрасте.

|  |
| --- |
|  |
| **Что надо знать родителям о кори**  Многолетний опыт убедил врачей в том, что попытки родителей самим ставить диагноз, самим лечить ребенка или же корригировать назначения врача почти всегда ведут к печальным последствиям. Но плохо и другое: когда папы и мамы ничего не знают о детских инфекциях, в частности о первых их признаках, а значит, вовремя не вызывают врача, не умеют оказать своему ребенку самой элементарной помощи.  **Корь**  Это, пожалуй, одно из самых заразных заболеваний, к нему восприимчивы буквально все, именно поэтому в пору, когда не было профилактических прививок, подавляющее большинство людей успевало переболеть корью еще в детстве. Невосприимчивы к кори, как правило, только дети до трех месяцев, так как у них еще сохраняется пассивный иммунитет, полученный от матери. Но, если мать не болела корью, то ее ребенок может, заразившись, заболеть уже в первые дни жизни.  Источник инфекции — больной человек. Для того чтобы заразиться, необязательно быть в контакте с ним: вирус распространяется с током воздуха в соседние комнаты, через коридоры и лестничные площадки в другие квартиры и даже с нижнего этажа на верхний — по вентиляционной системе.  Инкубационный период, то есть период от заражения до начала заболевания, в среднем продолжается 8—10 дней, но может удлиняться до 17 дней, а если ребенку с профилактической целью ввели гамма-глобулин, то даже и до 21 дня.  Начинается корь с повышения температуры до 38,5—39", насморка, сухого, навязчивого кашля, покраснения слизистой оболочки век. Ребенок становится беспокойным, плаксивым, у него появляются рвота, боль в животе, иногда жидкий стул. В это время можно обнаружить на слизистой оболочке щек, у коренных зубов, или на слизистой губ и десен серовато-белые пятнышки величиной с маковое зерно, окруженные красным венчиком. Это ранний симптом кори, позволяющий врачу поставить диагноз еще до возникновения самого характерного ее признака — сыпи.  Период высыпания обычно начинается только на 4—5-й день болезни. Сыпь в виде мелких розовых пятен появляется за ушами, на спинке носа. В течение суток она распространяется на лицо, шею, грудь, верхнюю часть спины. На следующие сутки сыпью покрываются все туловище и руки, а на третьи — и ноги. Сыпь может быть очень обильной, сливной, или, наоборот, редкой, но последовательность высыпания при кори (сверху вниз) неизменна. И пока идет высыпание, температура остается повышенной. Затем состояние ребенка улучшается, температура снижается до нормы, сыпь теряет яркость, буреет.  Таково типичное течение кори. Как и каждое заболевание, она может протекать и тяжелее, и легче. Легко протекает корь у детей, которым в инкубационном периоде вводили гамма-глобулин.  Сама по себе корь не опасна, но, резко снижая защитные силы ребенка, она проторяет путь для вторичных инфекций, подчас очень тяжелых. Это ларинготрахеобронхит, пневмония, отит, стоматит, энтероколит, а иногда даже энцефалит.  Что можно сделать для предупреждения осложнений? Прежде всего, поддерживать чистоту в комнате, где лежит больной ребенок, почаще проветривать ее, уборку проводить влажным способом: там где пыль, там и микробы, а к ним больной ребенок особенно чувствителен.  Несколько раз в день промывайте ему глаза теплой кипяченой водой или слабым раствором пищевой соды. Если на веках образовались гнойные корки, удалите их ватными тампончиками, смоченными кипяченой водой, в глаза закапывайте 30%-ный раствор сульфацил-натрия — по 1—2 капли 3—4 раза в день. Сухие, потрескавшиеся губы смазывайте борным вазелином или каким-либо жиром. Нос прочищайте ватными тампонами, смоченными теплым вазелиновым или растительным маслом.  Для предупреждения стоматита полезно после еды каждый раз полоскать рот кипяченой водой, а если ребенок еще не умеет этого делать, просто давайте ему запивать еду.  В первые дни болезни при высокой температуре ребенок обычно не хочет есть. С отсутствием аппетита надо считаться, важно лишь, чтобы он получил достаточно жидкости — пил чай, фруктовые соки, компот, морс. Полезно давать аскорбиновую кислоту в таблетках (дозу определит врач).  Постельный режим ребенку необходим не только когда у него высокая температура, но и 2—3 дня после ее снижения. Затем можно постепенно переводить ребенка на привычный режим. Надо только учитывать, что перенесенная корь ослабляет организм, сказывается на нервной системе. Ребенок становится капризным, раздражительным, быстро утомляется. Школьника надо постараться на 2—3 недели освободить от перегрузок, ребенку дошкольного возраста продлить сон, прогулки на свежем воздухе.  Сегодня медицина располагает надежным средством предупреждения кори. Это профилактическая вакцинация. Первую прививку против кори делают в год, вторую (ревакцинация) в 7 лет.  **Уксусное обтирание**  У ребенка дошкольного возраста снизить температуру тела можно с помощью уксусного обтирания.  Столовый уксус следует развести водой комнатной температуры (1:1), намочить в этом растворе салфетку, слегка отжать и обтереть руки, шею, грудь ребенка. Закутывать его после этого не надо: испаряясь, уксус вызовет охлаждение кожи и температура снизится. Такое же действие оказывает и полуспиртовое обтирание, обтирание одеколоном. Можно обтереть ребенка и просто водой.  Необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка.  Детей, чувствительных к запахам, склонных к аллергическим реакциям, лучше обтирать водой без уксуса и одеколона. |