Консультация для родителей
Летняя простуда у детей: особенности болезни

Летняя простуда у детей возникает достаточно часто. Однако, в отличие от болезни зимой, на нее обращают меньше внимания, поскольку симптомы летней простуды во время отдыха ребёнка, зачастую, могут быть не столь заметны, особенно в начале заболевания. Это и является ключевой ошибкой многих родителей: не придавая значения первым признакам простуды, взрослые упускают драгоценное время, в результате чего болезнь может принять острую форму и привести к разнообразным осложнениям.

Так какие же симптомы летнего гриппа ни в коем случае нельзя упускать из виду? Вот несколько характерных признаков простуды летом:

- Повышение температуры тела, летняя простуда у детей может держаться несколько дней, и весь этот период у малыша наблюдается жар, который, как правило, летом переносится особенно тяжело. При такой ситуации не в коем случае нельзя чрезмерно кутать малыша, чтобы не нарушать теплоотдачу, в противном случае возможны осложнения;
- сильная головная боль – она может появиться не сразу, а к второму-третьему дню болезни;
- боль в области груди, иногда она сопровождается затрудненным дыханием и одышкой;
- летняя простуда у детей младшего возраста (1,5-3 года) дополнительно может сопровождаться потницей, появляющейся вследствие плохой теплоотдачи и проявляющейся появлением сыпи на разных участках тела.

Если ребенок болеет летом ОРВИ, то вместе с описанными симптомами могут также наблюдаться насморк, заложенность носа, боль в горле и в определенных случаях сухой кашель. Выделения из носа чаще всего прозрачные, без цвета и гнойных примесей. Если выделения из носа приобрели зелёный цвет, это говорит о присоединении дополнительной бактериальной инфекции.

В ряде случаев летняя простуда у детей протекает незаметно, её симптомы выражены слабо. Однако в этом и кроется его главная опасность. Родители просто не придают значения тому, что малыш стал более вялым, капризным, и не обращаются к врачу. Из-за отсутствия адекватного лечения летний грипп у детей может прогрессировать, перерастая в более серьезные формы заболевания.

По этой причине, заметив первые симптомы летнего гриппа, лучше перестрахуйтесь и обратитесь к специалисту для консультации.

Почему болеют летом: причины и факторы риска

Существует огромное количество причин, почему ребенок болеет летом. Как правило, летняя простуда у детей возникает в силу нескольких ключевых факторов. Рассмотрим их подробнее.

Употребление мороженого и охлажденных напитков

В 80% случаев основным фактором, провоцирующим развитие простуды летом, является чрезмерное употребление холодных напитков и мороженого в сильную жару. Многие родители полагают, что таким образом можно бороться с палящим солнцем и зноем, но на самом деле это неверно. От сладкого мороженого и напитков жажда только усиливается, а вот для слизистой холод действительно опасен. И это основная причина, почему болеют летом.

Из-за переохлаждения слизистая утрачивает свои защитные свойства, после мороженого летом зачастую начинает болеть горло. Это указывает на то, что ослабевает первый барьер на пути проникновения вирусов и бактерий в наш организм.

Оптимальное решение в такой ситуации, чтобы избежать простуды летом, — это утолять жажду напитками комнатной температуры, либо горячим чаем. Они не только прекрасно утоляют жажду, но и помогают сохранять водный баланс.

ЭТО ИНТЕРЕСНО! Чтобы защитить слизистую и не допустить боли в горле, не обязательно отказываться и от мороженого. Следует лишь ограничить его прием в сильную жару и кушать это лакомство небольшими порциями.

Длительное нахождение под кондиционером

Если ребенок болеет летом слишком часто, возможно, причина кроется в создании неправильного климата в квартире. Многие из нас в сильную жару предпочитают пользоваться кондиционером для охлаждения воздуха в помещении.

Чтобы ребенок не заболел летом, рекомендуется использовать климатическую технику в квартире и машине аккуратнее. В частности, не допускать резкого охлаждения, следить за тем, чтобы малыш не находился непосредственно под струями холодного воздуха.

Хороший способ защитить ребенка от простуды летом – это надевать кофточку или свитер крохе, когда он садится в автомобиль с кондиционером, а по прошествии времени просто снять ее.

Перегрев в жаркую погоду

В списке причин, почему ребенок часто болеет летом, есть еще один фактор – это перегрев тела малыша. Чтобы этого не допустить, следует всегда одевать ребенка, ориентируясь на погоду на улице. В жаркие дни крохе будет достаточно легкого платья или футболки с шортами. Если одевать ребенка теплее, кутать, то это принесет намного больше вреда.

Дело в том, что малыши достаточно активны и не могут усидеть на месте. В результате игр со сверстниками они потеют. И если будет даже незначительный ветер на улице, то взмокшего ребенка наверняка продует. Часто именно так и появляется летняя простуда у детей.

ЭТО ИНТЕРЕСНО! Кстати, в сильную жару стоит помнить еще об одном правиле – это обязательно надевать головной убор, который убережет от солнечного удара. Носить его нужно постоянно, а вот при отдыхе в тени, наоборот, панамку или кепку следует снять, чтобы малыш не вспотел.

Купание в реке или на озере

Распространенная причина возникновения летнего гриппа у детей связана с купанием в открытых водоемах. Чтобы не заболеть, купаться нужно с осторожностью, особенно, в тех случаях, когда температура воды сильно ниже температуры воздуха. Маленьким детям трудно удержаться от того, чтобы с разбегу не прыгнуть в реку или озеро. А это, тем временем, ведет к резкой смене температур, тело попросту не успевает на это среагировать. Как результат – переохлаждение, из-за которого ребенок может заболеть летом.

Входить в воду нужно постепенно, полностью погружать тело в водоем можно только после того, как малыш привыкнет к его температуре. То же самое касается и выхода из реки или озера. Также важно следить за тем, чтобы во время купания ребёнок активно двигался, находиться в воде не стоит дольше 15 минут, а сразу же, как только ребенок окажется на берегу, его следует укрыть полотенцем и обтереть тело насухо.

С чем можно спутать простуду и летний грипп у детей

Родителям стоит знать, что далеко не всегда, если ребенок заболел летом, это может указывать на грипп или простуду. Существует несколько заболеваний, которые по симптомам схожи с ОРВИ, однако для их лечения требуется совершенно иная терапия.

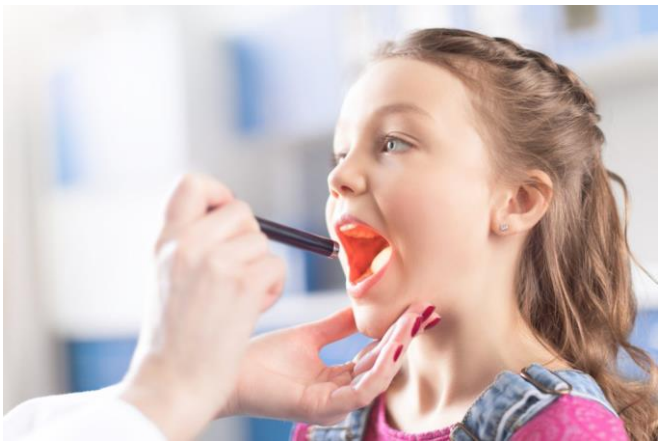
Так, например, в период буйного цветения трав и деревьев летняя простуда у детей может быть не чем иным, как аллергической реакцией на пыльцу растений или на пыль. При аллергии симптомы похожие, это:

- кашель, чихание, зуд в носу;
- насморк, течение из носа;
- кожная сыпь, покраснения глаз.

Отличие состоит в том, что летняя простуда без температуры бывает крайне редко, а вот аллергия не сопровождается жаром. К тому же, при аллергии не бывает боли в горле, слабости. Это больше характерно для ОРВИ.

ЭТО ИНТЕРЕСНО! Во время простуды старайтесь обращать внимание на цвет слизи, отделяемой из носа. Ошибочно полагать, что зеленый цвет отделений говорит о прогрессировании болезни. Наоборот, это указывает на активное сопротивление иммунной системы вирусу. Цвет слизи меняется на зеленый потому, что организм начинает вырабатывать отдельный фермент против вируса. Он как раз и придает зеленоватый оттенок слизи из носа.

Еще одно заболевание, с которым часто путают летний грипп у детей, — это ангина. Появление резкой боли в горле и повышение температуры тела многие принимают за симптомы ОРВИ или гриппа. Но только врач может определить истинную причину этих явлений. Если у малыша болит горло, ему трудно глотать, при визуальном осмотре гортани можно увидеть покраснение, набухшие миндалины, то, вероятно, речь идет именно об ангине. Эту болезнь удастся вылечить только благодаря приему антибиотиков, которые должен назначить врач.



Достаточно часто ребенок болеет летом не по причине простуды, а из-за иной инфекции со сходными симптомами. В данном случае мы говорим о коклюше. Это заболевание на начальной стадии очень легко спутать с ОРВИ, поскольку для него тоже характерно повышение температуры тела, боль в горле и сухой кашель. Но со временем кашель усиливается, его приступы учащаются и становятся более интенсивными, вплоть до появления рвоты. В отличие от летней простуды, лечение коклюша более длительное и требует приема специализированных медицинских препаратов.

Когда ребенок болеет летом, то причиной болезни может быть и ротавирусная инфекция. В начале развития это заболевание можно спутать с простудой, поскольку у ребенка резко повышается температура тела, появляется насморк, слабость. Однако далее ротавирусная инфекция прогрессирует, появляются дополнительные характерные симптомы в виде рвоты и диареи. Именно по ним и следует отличать ротавирус от ОРВИ.