

# Застуда й грип у дітей: розпізнавання, лікування та профілактика

---

## У цій статті

- › Симптоми застуди й грипу
  - › Що таке застуда й грип?
  - › Як лікувати застуду й грип?
  - › Догляд за порожниною носа
  - › Як очистити ніс немовля або дитини?
  - › Коли звертатися до лікаря?
  - › Як запобігти застуді й грипу?
- 

## Симптоми застуди й грипу

### У дитини застуда, якщо вона має такі симптоми:

- ▶ закладений ніс;
- ▶ сильний нежить;
- ▶ чхання;
- ▶ біль у горлі;
- ▶ кашель;
- ▶ невисока температура (38,5 °C або нижче).

### У дитини грип, якщо вона має такі симптоми:

- ▶ сильна втома;
- ▶ нежить;
- ▶ почервоніння очей;
- ▶ головний біль;
- ▶ біль у грудях;
- ▶ сухий кашель і біль у горлі;
- ▶ озноб і тремтіння;
- ▶ біль у м'язах, іноді гострий;
- ▶ раптове підвищення температури (понад 38,5 °C).

Також у дитини можуть бути блювота й діарея.

**Негайно зверніться до лікаря або до відділення невідкладної допомоги, якщо дитина має такі симптоми:**

- ▶ дихання зі свистом (високий звук, схожий на свист);
- ▶ утруднене дихання й кашель;
- ▶ небажання пити й нечасте сечовиділення;
- ▶ біль у вухах або гній у слуховому проході;
- ▶ блювота впродовж кількох годин і діарея;
- ▶ біль у грудях або ребрах..

**Викличте швидку медичну допомогу (911), якщо в дитини:**

- ▶ ознаки дихальної недостатності (ускладнене дихання, посиніння губ тощо);
- ▶ сонливість, її важко розбудити, вона дезорієнтована;
- ▶ скутість м'язів шиї;
- ▶ дитина не п'є і не їсть більше ніж 12 годин.

**У разі сумнівів або занепокоєння зверніться на лінію Info-Santé (811).**

## Що таке застуда й грип?

Застуда й грип — це **інфекції верхніх дихальних шляхів**(носа, рота, глотки, гортані), **що легко передаються**. Їх також називають ІВДШ (інфекції верхніх дихальних шляхів).

Хоча ці два захворювання можуть мати схожі симптоми, **грип переноситься важче**, особливо дітьми віком до 2 років. Його викликає вірус грипу, який найбільш розповсюджений у період із листопада до квітня.

Щодо застуди, то її можуть викликати понад 200 різних вірусів. Найпоширенішими є риновіруси. **Часто буває, що дитина починає хворіти на застуду вдруге одразу після першого епізоду**, через що може здаватися, що хвороба триває дуже довго.

ІВДШ **можуть іноді викликати інші ускладнення**, як-от: отит, бронхіоліт, кон'юнктивіт, пневмонію та синусит. Останній, утім, рідко вражає дітей віком до 5 років. Якщо дитині важко їсти або пити, може виникати зневоднення.

**Вік:** діти віком до 5 років особливо вразливі до ІВДШ, оскільки їхня імунна система ще не повністю сформована. До того ж у дітей цієї вікової групи частіше спостерігаються простудні захворювання, адже їм набагато простіше інфікуватися через свій малий вік. Часто діти, які відвідують дитячий садок, де перебуває понад 3–4 малюки, майже постійно контактують із хворими ровесниками.

У 2-річному віці малюк може хворіти на застуду до 10 разів на рік. З віком частота зменшується: діти шкільного віку хворіють на застуду приблизно 6 разів на рік.

**Тривалість захворювання:** застуда триває від 3 до 5 днів, тоді як грип триває від 1 до 2 тижнів.

**Період заразності:** процес зараження починається за 1–2 дні до появи симптомів. Хвороба триває, доки в дихальних шляхах є виділення (кашель, чхання, нежить).

**Шляхи зараження:** застуда й грип передаються через прямий або непрямий контакт із виділеннями хворої людини (кашель і чхання, руки або предмети тощо).

**Період ізоляції:** дитина з застудою може відвідувати дитячий садок чи школу, якщо це не заважає їй брати участь у навчальному процесі. Та коли дитина хворіє на грип або сильно застуджена, відвідувати освітній заклад вона буде не в змозі. У такому разі краще залишити дитину вдома до зниження температури й покращення самопочуття.

## Як лікувати застуду й грип?

Оскільки застуду й грип викликають віруси, **антибіотики не є ефективними** для лікування цих захворювань. Вони мають протікати природним чином. За відсутності ускладнень зазвичай достатньо дотримуватися наведених нижче рекомендацій і практичних порад, щоб **обидві ці хвороби зникли самостійно** без додаткового втручання.

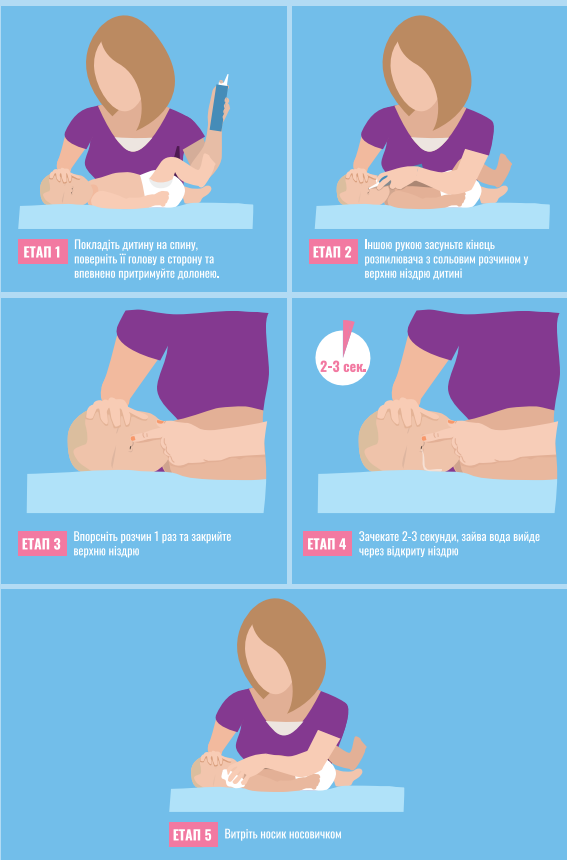
Якщо через високу температуру дитина погано почувається або скаржитися на біль (головний біль, біль у горлі чи м'язах тощо), **можна дати їй ацетамінофен** (наприклад: ТайленолMD, ТемпраMD) або **ібупрофен** (наприклад: АдвілMD, МотринMD), дотримуючись інструкцій і рекомендованих доз відповідно до віку й маси тіла дитини. **Ібупрофен заборонений дітям віком до 6 місяців, а ацетилсаліцилова кислота (АСК), наприклад АспіринMD, заборонена для дітей і підлітків.**

## Догляд і практичні поради

- ▶ При застуді або грипі **якомога частіше промивайте ніс дитини сольовим розчином.**
- ▶ **Одягайте дитину в легкий одяг**, особливо якщо у неї гарячка, і підтримуйте в приміщенні температуру на рівні приблизно 20 °C.
- ▶ **Віддавайте перевагу спокійним видам діяльності.** Дитина не має лежати в ліжку цілий день, але їй потрібно відпочивати.
- ▶ **Давайте дитині пити багато рідини** (наприклад, воду, молоко, суп). Курячий бульйон, який у минулому довів свою користь, рекомендують і сьогодні. Він зменшує прояви застуди завдяки цистеїну — однієї з необхідних амінокислот.
- ▶ **Якщо в дитини немає апетиту, годуйте її маленькими порціями** п'ять-шість разів на день. Вибирайте поживні страви м'якої консистенції, які подобаються вашій дитині і які їй буде легко ковтати.
- ▶ **Також перед сном можна дати ложку меду.** Певні дослідження свідчать, що мед може бути ефективним для полегшення болю в горлі. **Однак дітям до року мед протипоказаний через ризик дитячого ботулізму, рідкісного захворювання, яке може мати серйозні наслідки.**
- ▶ **Дитині старше 4 років можна давати тверді цукерки без додавання цукру й льодяники, що містять мед,** лікарські трави (наприклад, перцеву м'яту, мелісу, чебрець, шавлію, липу, ісоп) або пектин. Це може полегшити біль у горлі.

### Соляний розчин на допомогу маленьким закладеним носикам

Хвора дитина погано спить та мало п'є. І так, як висмаркатися самостійно вона не може, вам, шановні батьки, доведеться допомогти дитині позбутися слизу. Дієвий метод: соляний розчин. Спосіб застосування:



Коли слиз збирається у верхніх дихальних шляхах, пити воду та дихати стає проблематично, а спати дискомфортно, і цей стан може викликати розповсюдження інфекції. Існують також інші техніки, окрім промивання носа солоною водою, які допоможуть вам слідкувати за гігієною носика вашого малюка.

#### ДИТЯЧИЙ АСПІРАТОР

Це дуже простий, проте корисний прилад, який допоможе видалити велику частину слизу та розблокувати забиті пазухи носа. Перед використанням аспілятора промийте ніс дитини солоною водою.

#### ВІСЯКУВАННЯ НОСА

Цей метод дуже схожий на промивання носа сольовим розчином. Єдина відмінність - окрім верхньої ніздрі, необхідно також заривати рот дитини, для того, щоб слиз, під тиском, міг вийти лише через один отвір.

## Препарати проти кашлю й застуди.

Дітям віком до 6 років **не можна давати ліки проти кашлю й застуди, що продаються без рецепта** (сиropи, протинабрякові, відхаркувальні засоби тощо) без рекомендації лікаря. Ці **препарати можуть спровокувати небажані ефекти**. Наприклад, пригнічуючи кашель, вони можуть призводити до накопичення секрету в бронхах і легенях. У результаті це може загострити проблему дихальних шляхів.

До того ж вони мають **низьку ефективність**. Часте вживання може також призвести до інтоксикації нервової системи (наприклад, судоми, сонливість) і серця (порушення серцевого ритму, підвищення артеріального тиску).

### Інформація про зволожувачі повітря

Тривалий час зволожувачі рекомендували використовувати для полегшення дихання в дітей. Однак останнім часом багато фахівців з охорони здоров'я висловлюються проти таких апаратів.

Погано очищені зволожувачі — це ідеальне середовище для розвитку бактерій і плісняви, оскільки вода в резервуарі тривалий час залишається при кімнатній температурі. Крім того, мало хто дотримується рекомендованої виробниками технічного обслуговування.

Також зволожувачі мають обмежену ефективність у полегшенні проблем із диханням у дітей. Утім, деякі педіатри й надалі рекомендують користуватися зволожувачами повітря з холодною парою для покращення самопочуття дитини. Канадське педіатричне товариство та практичний посібник «Краще життя з дитиною від вагітності до двох років» радять батькам уникати зволожувачів повітря.

## Догляд за порожниною носа

Оскільки маленька дитина ще не вміє самостійно висякуватися, **регулярно очищайте їй ніс сольовим розчином**, придбаним в аптеці або приготованим удома (приблизно 4 рази на день або за потреби). Сольовий розчин розм'якшує виділення та полегшує їхнє виведення.

Якщо дитина не хворіє, чистити їй ніс можна двічі на день із жовтня по травень та один раз на день решту року.

В ідеалі очищати ніс дитини потрібно перед годуванням, прийомами їжі, денним і нічним сном. Так дитині буде легше смоктати, спати та взагалі вона почуватиметься краще.

**За потреби виділення з носа можна прибрати за допомогою аспіратора.** Процедура бажано проводити за 20 хвилин до годування або прийому їжі. Так дитині буде легше їсти (покращується смоктання під час годування й зменшується ризик задушення).

Оскільки слизова оболонка носа в малюків дуже ніжна, **будьте обережні, щоб не подразнити її під час використання аспіратора.** Якщо ніс дитини сильно закладений, контролюйте силу всмоктування. У такому разі краще скористатися сольовим розчином, щоб позбутися закладеності носа.

## Рецепт домашнього сольового розчину

Розчиніть 10 мл (2 чайні ложки) нейодованої солі (морської або солі для маринадів) і 2,5 мл (1/2 чайної ложки) бікарбонату натрію в 1 літрі (4 склянках) охолодженої кип'яченої води. Чітко дотримуйтеся пропорцій. Щоб приготувати половину порції, зменште кількість інгредієнтів удвічі, але з дотриманням пропорцій.

Зберігайте розчин у холодильнику в чистій закритій скляній ємності до 7 днів. Щоб дитині не було неприємно від холодного розчину, тримайте невелику кількість розчину в невеликій пляшечці при кімнатній температурі. Якщо розчин зберігався в теплі упродовж 24 годин, його потрібно вилити. Перед наповненням меншої пляшечки струсіть основну ємність, щоб розчинити сіль, яка осіла на дні.

## Як очистити ніс немовля або дитини?

Завжди мийте руки перед очищенням носа дитини. Також руки потрібно мити після процедури.

Якщо в дитини нежить, перед початком процедури видаліть основні виділення за допомогою аспіратора. Якщо дитина старша, попросіть її висякатися самостійно. Це дозволить використати меншу кількість сольового розчину.

**Не вводьте забагато сольового розчину в ніздрі дитини**, оскільки це може негативно вплинути на слух і спричинити отит.

### Якщо дитині менше 6 місяців

- ▶ **Покладіть немовля на бік або на спину.** Дитину можна сповити, щоб спростити процес очищення. Під голову можна підкласти рушник або серветку, щоб увібрати виділення.
- ▶ **За допомогою шприца обережно введіть 1–3 мл сольового розчину в ніздрю немовляти** (або по 1 мл у кожен ніздрю, якщо дитина народилася передчасно). Швидкість введення має становити приблизно 1 мл/с. Якщо немовля лежить на боці, вводьте розчин у верхню ніздрю. Виділення можуть виходити через обидві ніздрі або через рот, але це не обов'язково. Дитина також може проковтнути виділення.
- ▶ **Повторіть ті самі дії для іншої ніздрі.** Якщо немовля лежить на боці, переверніть його на інший бік, щоб ніздря, яку ви будете очищувати, опинилася зверху.
- ▶ **Обережно очистьте краї ніздрів** вологою серветкою або м'якою тканиною. Якщо потрібно, скористайтеся аспіратором.
- ▶ **Повторюйте попередні кроки, доки** ніс немовля не буде чистим.

Етапи очищення носа немовляти або дитини представлені у відео про гігієну носа на вебсайті УКЦ Сен-Жюстін: [chusj.org](http://chusj.org).

### Якщо дитина старше 6 місяців

- ▶ **Посадіть дитину на коліна, тримаючи її голову прямо.** За потреби можна загорнути її у великий рушник, щоб стабілізувати її положення. Однією рукою притримуйте щелепу дитини й притисніть свою щоку до її щоки, щоб вона не рухалася.
- ▶ **Іншою рукою візьміть шприц і введіть його кінчик у ніздрю дитини.** Спрямуйте шприц у бік внутрішнього кута ока з того самого боку, що й ніздря, яку ви очищуєте.

- ▶ **Обережно введіть сольовий розчин у ніздрю.** Якщо дитині менше 2 років, вводьте від 1 до 3 мл сольового розчину в кожен ніздрю; якщо дитині від 2 до 5 років, вводьте по 3 мл у кожен ніздрю; якщо дитині більше 5 років, вводьте від 3 до 5 мл у кожен ніздрю. Швидкість введення має становити приблизно 1 мл/с. Виділення можуть виходити через обидві ніздрі або через рот, але це не обов'язково. Дитина також може проковтнути виділення.
- ▶ **Повторіть попередній етап для іншої ніздрі.**
- ▶ **Після цього попросіть дитину висякатися,** по черзі затискаючи одну ніздрю й сильно видуваючи повітря через іншу. Якщо дитина не може висякатися, обережно очистьте краї ніздрів вологою серветкою або м'якою тканиною. Якщо буде потрібно, скористайтеся аспіратором.
- ▶ **Повторюйте попередні кроки,** доки ніс дитини не буде чистим.

### Якщо дитині більше 2 років

Щоб очищати ніс дитині віком понад 2 роки, можна використовувати метод зі шприцом. Також можна скористатися розпилювачем.

#### Метод введення за допомогою розпилювача

Цей метод добре підходить дітям, які не переносять очищення носа шприцом або відчувають біль у вухах під час використання пляшечки для промивання.

- ▶ **Попросіть дитину сісти й тримати голову прямо,** дивлячись вам в очі. Вона не має рухатися.
- ▶ **Вставте наконечник розпилювача наполовину в центр ніздрі дитини.**
- ▶ **Розпиліть сольовий розчин в одну ніздрю** відповідно до інструкцій виробника, фармацевта або лікаря. Повторіть те саме для іншої ніздрі.
- ▶ **Попросіть дитину висякатися,** по черзі очищаючи кожен ніздрю з закритим ротом.

#### Метод промивання за допомогою пляшки

Для дітей віком від 3 до 4 років можна проводити промивання за допомогою пляшечки. Однак дитина має вміти контролювати силу струменя води.

**Гігієна носа не має викликати біль у вухах.** Якщо дитина відчуває біль, порадьте їй зменшити тиск на пляшечку та вводити менше води. Якщо біль не минає, скористайтеся шприцом або розпилювачем.

Цей спосіб промивання носа з використанням пристроїв типу Sinus Rinse<sup>MD</sup> або NetiRinseMD, що продаються в аптеках, має перевагу: він дозволяє прибрати виділення, які накопичуються в задніх відділах носових ходів.

- ▶ **Налийте в пляшечку для назального промивання 120 мл (4 унції) сольового розчину.** Для очищення однієї ніздрі зазвичай достатньо приблизно половини вмісту пляшечки.
- ▶ **Поставте дитину перед раковиною.** Попросіть її нахилити голову вперед і тримати рот відкритим.
- ▶ **Приставте наконечник пляшечки до однієї з ніздрів.** Наконечник має щільно прилягати до ніздрі, повністю закриваючи її.
- ▶ **Попросіть дитину обережно стиснути пляшечку так,** щоб сольовий розчин витік витече через іншу ніздрю або через рот.
- ▶ **Попросіть дитину висякатися,** по черзі очищаючи кожен ніздрю.
- ▶ **Повторіть процедуру для іншої ніздрі.**

## Ігрові вправи, щоб навчити дитину висякувати ніс (починаючи з 2 ½ років)

Вчіть малюка пускати бульбашки носом під час купання у ванні.

Також навчіть його пересувати ватні диски на столі, видуваючи повітря через ніс (притримуйте рот дитини рукою).

Станьте перед дзеркалом разом із дитиною та прикрийте їй рот рукою. Попросіть подути носом на дзеркало, а потім намалювати пальцем щось на запітнілій поверхні.

## Коли звертатися до лікаря?

Зазвичай **немає потреби звертатися до лікаря, якщо висока температура тримається менше 3 днів** і в дитини немає симптомів, описаних вище серед симптомів, за яких слід негайно звернутися до лікаря або до відділення невідкладної допомоги.

**А от такі ускладнення, як отит, кон'юнктивіт, пневмонія тощо, потребують негайного медичного втручання.** Найчастіше вони виникають через 3–4 дні після появи симптомів ГРВІ, саме тоді, коли стан дитини мав би покращитися.

## Як запобігти застуді й грипу?

### Гігієна

На жаль, неможливо повністю уникнути контакту з вірусами, що викликають застуду й грип, оскільки в період із жовтня до квітня вони присутні всюди. Проте дотримуючись наступних правил гігієни, можна суттєво зменшити ризик зараження.

- ▶ **Мийте руки з милом** після контакту з інфікованою особою або предметом, до якого вона торкалася. Частіше мийте руки дитині й навчіть її робити це самостійно одразу після того, як вона покашляла, чхнула або висякала ніс.
- ▶ **Навчіть дитину кашляти та чхати в носовичок** або, якщо його немає, у згин ліктя, а не в долоню.
- ▶ **Стежте, щоб дитина завжди користувалася індивідуальними столовим приладдям.**
- ▶ **Ретельно дезінфікуйте іграшки, крани та дверні ручки,** бажано за допомогою мийного засобу, що містить спирт.
- ▶ **Слідкуйте, щоб правил гігієни дотримувалися всі члени родини,** зокрема старші діти, коли вони мають нежить, щоб не заразити немовля.

### Вакцинація

Вакцини проти вірусів, що спричиняють нежить, не існують, оскільки їх надто багато, а сама хвороба зазвичай не є небезпечною.

Однак **дітей віком від 6 місяців можна вакцинувати від грипу,** який є серйознішим захворюванням, ніж застуда. Якщо дитині менше 9 років і вона ніколи раніше не отримувала щеплення проти грипу, їй потрібно зробити два щеплення з інтервалом в один місяць. Якщо дитина вже вакцинувалася раніше або їй 9 років чи більше, достатньо однієї дози.

Канадське педіатричне товариство (КПТ) рекомендує вакцинацію проти грипу для всіх дітей і підлітків, починаючи з 6-місячного віку. **КПТ відзначає, що діти віком до 5 років мають підвищений ризик ускладнень і госпіталізацій через грип.** Це ж стосується дітей і підлітків із хронічними хворобами (наприклад, діабет або захворювання легенів).

## Чи безпечна вакцина проти грипу?

Вакцина проти грипу, яка існує сьогодні, є інактивованою вакциною, яка містить вбитий вірус грипу. Тому вона не може викликати захворювання грипом. Побічні реакції зазвичай помірні. Вони обмежуються легким болем у місці уколу, незначним підвищенням температури, слабким болем у м'язах і суглобах у перший або другий день після вакцинації, особливо після введення першої дози. Для полегшення цих симптомів може бути призначений ацетамінофен.

У рідкісних випадках у дитини можуть почервоніти або свербіти очі, з'явитися кашель і набряк обличчя. Вищевказані симптоми зазвичай з'являються через кілька годин після вакцинації та зникають приблизно за 48 годин. Для отримання більш детальної інформації ознайомтеся з нашою статтею про вакцинацію.

**Науковий редактор:** д-р Доктор Анн-Клод Бернар-Боннен, педіатр

**Пошук і підготовка матеріалу:** Команда Naître et grandir

**Оновлено:** липень 2024 року

## Джерела й посилання

Примітка: гіперпосилання на інші вебсайти не оновлюються постійно. Тому деякі з них можуть бути недоступними. У такому разі просимо вас скористатися інструментами пошуку, щоб знайти потрібну інформацію.

- ▶ БЛЕЗ-ПУЛЕН, Шарль-Ерік «Переглянутий і скоригований "метод Сен-Жюстін"», La Presse, 25 жовтня 2023 р. lapresse.ca
- ▶ УКЦ СЕН-ЖЮСТІН. «Гігієна носа: інформаційний буклет для батьків». 2024 р. chusj.org
- ▶ УКЦ СЕН-ЖЮСТІН. «Гігієна носа», відеоматеріали 2024 р. chusj.org
- ▶ ДЕЖОРЖ, Катарін, та інші «Лікування застуди», American Family Physician, вип. 100, № 5, 2019 р., с. 281–289. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov
- ▶ ДОРЕ, Ніколь і Даніель ЛЕ ХЕНАФФ «Краще життя з дитиною від вагітності до двох років. Практичний посібник для тат і мам». Національний інститут охорони здоров'я Квебеку, Квебек.inspq.qc.ca
- ▶ УРЯД ПРОВІНЦІЇ КВЕБЕК Програма вакцинації проти грипу. 2025 р. quebec.ca
- ▶ ДИТЯЧА ЛІКАРНЯ МОНРЕАЛЯ. Застуда й грип. hopitalpourenfants.com
- ▶ ЛАББЕ, Жан, др «Педіатричні бюлетені: ваша дитина від народження до 5 років». 8-е вид., Медичний факультет, Університет Лавала, Квебек, 2022. р fmed.ulaval.ca
- ▶ МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ СІМ'Ї. Інфекції в закладах догляду за дітьми. 2019 р. mfa.gouv.qc.ca
- ▶ РЕННАР, Барбара, та інші «Курячий бульйон пригнічує хемотаксис нейтрофіли in vitro», Chest, вип. 118, № 4, 2000 р., с. 1150–1157. yorku.ca
- ▶ КАНАДСЬКЕ ТОВАРИСТВО ПЕДІАТРІВ. Догляд за дітьми. Грип у дітей. 2021 р. soinsdenosenfants.cps.ca
- ▶ КАНАДСЬКЕ ТОВАРИСТВО ПЕДІАТРІВ. Догляд за дітьми. Застуда в дітей. 2021 р. soinsdenosenfants.cps.ca.
- ▶ КАНАДСЬКЕ ТОВАРИСТВО ПЕДІАТРІВ. Догляд за дітьми. Вакцина проти грипу. 2021 р. soinsdenosenfants.cps.ca
- ▶ КАНАДСЬКЕ ТОВАРИСТВО ПЕДІАТРІВ. Рекомендації щодо вакцин проти грипу для дітей і підлітків на 2022–2023 рр., 2022 р. cps.ca