

# Ап-чихи-и!

## Ребенка с насморком можно целовать безбоязненно

Если насморк лечить, потребуется две недели, не лечить – четырнадцать дней. Другое саркастическое наблюдение: единственное лекарство от насморка – носовой платок. А еще народная мудрость подметила: сам насморк гораздо «приятнее» любых способов борьбы с ним.

И почему это медицина, добившаяся столь серьезных успехов с другими злыми недугами, не справляется с таким пустяком, как насморк? Отчего наука не придумала прививку от зловредного чиха? Оказывается, наш иммунитет просто не может распознать очередной риновирус. Их более ста видов, поди, помни каждый. К тому же вирусы насморка считаются самыми стойкими и умеют ловко маскироваться. Поэтому врачи утверждают: человек не может переболеть одним и тем же насморком дважды.

Споры среди медиков о том, как человек подхватывает вирусы насморка, не утихают.

*Первая версия:* виновны капельки жидкости, разлетающиеся при чихании, то есть вирус размножается по принципу «из носа в нос».

*Вторая:* насморк передается по цепочке «из рук в руки». Человек, не расстающийся с носовым платком, как бы пачкает вирусом руки, трогая ими нос, и передает инфекцию при рукопожатии, оставляет ее на предметах, за которые потом хватается его сослуживец или члены семьи. Своей очередной жертвы риновирус может дожидаться на дверной ручке или на телефонной трубке в течение трех часов.

В экспериментах, которые медики проводили над добровольцами, люди соглашались нанести на свои руки слизь из носа больных, страдающих насморком. Большинство отважных зачихали на следующий же день. А вот когда здоровые добровольцы целовали гнусавых участников эксперимента, инфекция не передавалась. Врачи сделали вывод, что во рту риновирус чувствует себя неуютно, ему для подвигов здоровый нос или глаза подавай. Шутники убеждены: советы – одно из самых популярных снадобий против насморка.

Рискнем и мы дать некоторые из них. **В период повсеместного чиха ребенку нелишне соблюдать нехитрые предосторожности.**

1. Заставляйте его несколько раз в день мыть руки теплой водой с мылом или периодически вытирать их дезинфицирующими салфетками.
2. Если слякоть уже поселилась в носу ребенка, пусть он пользуется не тканевыми, а бумажными носовыми платками.
3. Приучите его сморкаться как можно чаще, выкидывать салфетки сразу и тут же хорошенько мыть руки.
4. Попробуйте обойтись без сосудосуживающих препаратов. Они хоть и дают отдых от насморка, но только временный, а вот повредить могут: частенько вызывают вазомоторный ринит – нарушение тонуса сосудов у слизистой оболочки носа.

## Лучше воспользуйтесь старыми испытанными средствами:

- Проведите ребенку точечный массаж или обучите этому его самого. В течение одной минуты три раза в день слегка нажимайте подушечкой большого пальца точку «тайэн». Она расположена на больших поперечных морщинах запястья, которые появляются при сгибе кисти под большим пальцем, на выступе кости. Помассируйте второй палец ноги – этот способ помогает не только во время насморка, но и предотвращает его. В течение пяти минут легко нажимайте и массируйте парные точки по бокам крыльев носа внизу, которые китайцы называют «хозяин аромата» и «хлебный амбар» (прямо под ноздрями над губой).
- На ночь насыпьте в носки сухую горчицу.
- Закапайте в каждую ноздрю по 3–5 капель свежего сока алоэ. Повторите 3–4 раза в день.
- Дайте ребенку выпить 100 мл кипяченой воды с 5–7 каплями йода. Этим же средством полезно полоскать носовые ходы и носоглотку 3–4 раза в день. Удобнее всего для этой процедуры воспользоваться детской клизмочкой, продающейся в аптеке.
- Предложите ребенку как можно больше питья – травяных чаев, различных соков. Особенно полезны лимонный, апельсиновый, клюквенный и гранатовый соки. А вот молоком лучше лечить больное горло, а не заложенный нос. Молоко, как ни странно, способствует образованию слизи и делает нос еще более сопливым.
- Если народные средства не помогли, закапайте в нос капли на основе раствора серебра – протаргол или колларгол.

Существует занятная теория: в том, часто или редко болеем мы насморком, повинна порода нашего носа. «Южный» нос устроен так, что воздух, попадая в него, не успевает согреться и прямиком – в холодном виде – попадает в носоглотку. Потому-то обладатели «южного» носа вечно гнусавят и не расстаются с носовыми платками. А вот те, кому достался «северный» нос, простужаются редко. Воздушный поток, прежде чем достичь носоглотки, проходит долгий путь через носовые ходы и хорошо прогревается. Поэтому такому носу не страшен сильный мороз. Ведь при повышении температуры тела риновирусы теряют свою активность, тогда как в более прохладной полости носоглотки возбудители чувствуют себя прекрасно. Считается, что «северный» нос – нордический и унаследован его обладателями от викингов, обитавших в суровых краях. Как правило, он высокий. А «южный» нос – с низкой спинкой и короткими уплощенными крыльями. Его еще называют африканским, поскольку природа хорошо приспособила его для вдыхания горячего воздуха.

