Що потрібно знати батькам про захворювання на кір у дитини?

 [Кір](http://mamovediya.com.ua/1705_kir.html) належить до інфекційного захворювання, яке провокує виникнення [висипань](http://mamovediya.com.ua/1862_visip.html%22%20%5Ct%20%22_self%22%20%5Co%20%22%D0%B2%D0%B8%D1%81%D0%B8%D0%BF) на [шкірі](http://mamovediya.com.ua/1705_kir.html) всього тіла. Дуже часто хвороба кору називають коровою краснуху. Оскільки [кір](http://mamovediya.com.ua/1705_kir.html%22%20%5Ct%20%22_self%22%20%5Co%20%22%D0%BA%D1%96%D1%80) вважається небезпечною хворобою, то батькам потрібно знати, що таке [кір](http://mamovediya.com.ua/1705_kir.html%22%20%5Ct%20%22_self%22%20%5Co%20%22%D0%BA%D1%96%D1%80), які основні симптоми кору, що потрібно робити при кору у [дитини](http://mamovediya.com.ua/868_ditina.html%22%20%5Ct%20%22_self%22%20%5Co%20%22%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0) і як допомогти [дитині](http://mamovediya.com.ua/868_ditina.html%22%20%5Ct%20%22_self%22%20%5Co%20%22%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0) уникнути цього захворювання.

 Першими симптомами кору є симптоми звичайної важкої  [застуди](http://mamovediya.com.ua/1781_zastouda.html). При цьому у [дитини](http://mamovediya.com.ua/868_ditina.html%22%20%5Ct%20%22_self%22%20%5Co%20%22%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0) різко піднімається температура тіла, спостерігається [нежить](http://mamovediya.com.ua/1733_nezhit.html), чхання, [запалення](http://mamovediya.com.ua/1980_zapalennya.html%22%20%5Ct%20%22_self%22%20%5Co%20%22%D0%B7%D0%B0%D0%BF%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F) і почервоніння горла, а також з’являється сухий інтенсивний [кашель](http://mamovediya.com.ua/1673_%D0%9A%D0%B0%D1%88%D0%B5%D0%BB%D1%8C.html). Дуже часто на шиї у [дитини](http://mamovediya.com.ua/868_ditina.html%22%20%5Ct%20%22_self%22%20%5Co%20%22%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0) опухають лімфовузли. [Дитина](http://mamovediya.com.ua/868_ditina.html) стає млявою, втомленою, у неї червоніють і запалюються очі, а також може з’явитися [пронос](http://mamovediya.com.ua/1822_pronos.html). Після того, як ці симптоми трохи згаснуть, в роті почнуть з’являтися плями червоного кольору і [висип](http://mamovediya.com.ua/1862_visip.html%22%20%5Ct%20%22_self%22%20%5Co%20%22%D0%B2%D0%B8%D1%81%D0%B8%D0%BF) по всьому тілу.

 [Кір](http://mamovediya.com.ua/1705_kir.html) – це інфекційне захворювання, яке легко передається повітряно-крапельним шляхом. [Дитина](http://mamovediya.com.ua/868_ditina.html), яка захворіла на [кір](http://mamovediya.com.ua/1705_kir.html%22%20%5Ct%20%22_self%22%20%5Co%20%22%D0%BA%D1%96%D1%80), є для решти переносником захворювання протягом періоду за чотири доби до появи висипання іі через чотири доби після того, як з’явився [висип](http://mamovediya.com.ua/1862_visip.html%22%20%5Ct%20%22_self%22%20%5Co%20%22%D0%B2%D0%B8%D1%81%D0%B8%D0%BF). У цьому і полягає підступність вірусу кіру: якщо [дитина](http://mamovediya.com.ua/868_ditina.html%22%20%5Ct%20%22_self%22%20%5Co%20%22%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0) контактувала з хворим на [кір](http://mamovediya.com.ua/1705_kir.html%22%20%5Ct%20%22_self%22%20%5Co%20%22%D0%BA%D1%96%D1%80), то перші симптоми захворювання можуть з’явитися тільки через тиждень після цього.

 Іноді особливого лікування [кір](http://mamovediya.com.ua/1705_kir.html%22%20%5Ct%20%22_self%22%20%5Co%20%22%D0%BA%D1%96%D1%80) не вимагає і проходить самостійно. Але це тільки в тому випадку, якщо [дитина](http://mamovediya.com.ua/868_ditina.html%22%20%5Ct%20%22_self%22%20%5Co%20%22%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0) нормально себе почуває, і немає ускладнень.

 Що повинні робити батьки, якщо дитина захворіла на [кір](http://mamovediya.com.ua/1705_kir.html)? Для початку давати малюкові багато пити, а в разі підвищення температури вище 38,5 градусів, її необхідно збивати. Крім цього, при цій хворобі у [дитини](http://mamovediya.com.ua/868_ditina.html%22%20%5Ct%20%22_self%22%20%5Co%20%22%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0) спостерігається втома очей і світлобоязнь, тому очі [дитини](http://mamovediya.com.ua/868_ditina.html%22%20%5Ct%20%22_self%22%20%5Co%20%22%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0) повинні відпочивати. Найкраще для цього закрити штори і обмежити перегляд мультиків і гри в телефоні. Втома очей у малюка при кору пов’язана з тим, що [кір](http://mamovediya.com.ua/1705_kir.html%22%20%5Ct%20%22_self%22%20%5Co%20%22%D0%BA%D1%96%D1%80) значно зменшує вітамін А в організмі [дитини](http://mamovediya.com.ua/868_ditina.html%22%20%5Ct%20%22_self%22%20%5Co%20%22%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0), що може призвести до розвитку синдрому сухого ока і навіть до сліпоти. Тому, при кіру [дитина](http://mamovediya.com.ua/868_ditina.html%22%20%5Ct%20%22_self%22%20%5Co%20%22%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0) повинна отримувати достатню кількість вітаміну А щодня.

 Якщо у [дитини](http://mamovediya.com.ua/868_ditina.html%22%20%5Ct%20%22_self%22%20%5Co%20%22%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0) [кір](http://mamovediya.com.ua/1705_kir.html%22%20%5Ct%20%22_self%22%20%5Co%20%22%D0%BA%D1%96%D1%80), то не потрібно водити його в садок або школу як мінімум ще 4-5 днів після того, як пройде [висип](http://mamovediya.com.ua/1862_visip.html%22%20%5Ct%20%22_self%22%20%5Co%20%22%D0%B2%D0%B8%D1%81%D0%B8%D0%BF).

 При появі симптомів захворювання на кір у [дитини](http://mamovediya.com.ua/868_ditina.html%22%20%5Ct%20%22_self%22%20%5Co%20%22%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0) потрібно негайно викликати лікаря. До таких випадків належить ситуація, коли малюк втрачає свідомості і його досить важко розбудити, висока температура тримається більше тижня, у [дитини](http://mamovediya.com.ua/868_ditina.html%22%20%5Ct%20%22_self%22%20%5Co%20%22%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0) спостерігається діарея більше двох тижнів або спостерігаються ознаки зневоднення організму, у [дитини](http://mamovediya.com.ua/868_ditina.html%22%20%5Ct%20%22_self%22%20%5Co%20%22%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0) сильний головний біль або ж спостерігається виражене погіршення стану малюка.

 Допомогти запобігти захворюванню на кір, а також розвиток важких ускладнень після хвороби, може щеплення , яке входить до календаря обов’язкових щеплень для дітей.

Кір: що це, як передається і як вберегтися

На жаль, зараз в Україні часто діагностують захворювання «Кір».

Існує два типи кору:

 **Вірус Rubeola** викликає те, що прийнято називати простий кір. Симптоми включають кашель, простуду, лихоманку і шкірні висипи по всьому тілу. Цей тип в рідкісних випадках може привести до енцефаліту або пневмонії, яка загрожує життю. Проте, більшу частину часу люди оговтуються від цієї напасті без будь-яких тривалих проблем зі здоров'ям.

 **Німецький кір**, який викликаний вірусом краснухи- це інфекція, яка триває всього три дні, але вона може викликати серйозні ускладнення або вроджені дефекти плоду, якщо заразилася вагітна.

 Деякі групи людей піддаються більш високому ризику зараження на кір, наприклад: немовлята, а також люди, що не були вакциновані.

Як підхопити вірус кіру?

 Інфікована людина, яка кашляє або чхає, може розпорошувати вірус в повітря невеликими краплями, які є активними до двох годин. Більшість випадків в цьому році зафіксовані після відвідування місць великого скупчення дітей.

Симптоми кіру

 Симптоми кіру починають з'являтися через 10-14 днів після зараження вірусом . Це називається інкубаційним періодом, і на цьому етапі вірус швидко розмножується в організмі, а симптоми включають:

         Лихоманка

         Втома

         Кашель і озноб

         Втрата апетиту

         Кон'юнктивіт або червоне око

         Розпухлі лімфатичні вузли (задня частина шиї)

 Через кілька днів після появи цих симптомів ви почнете помічати червоний висип, який починається на обличчі, а потім поширюється на руки, тулуб і ноги. Цей висип складається з невеликих піднятих червонуватих шишок, що не сверблять, але в міру одужання можуть виникнути деякі роздратування. Ви також можете побачити блакитно-сірі плями на внутрішній стороні ваших щік. Цей висип триває близько п'яти днів з лихоманкою. Німецький вірус кіру може викликати болі в суглобах, особливо навколо колін і зап'ясть. Німецький кір під час вагітності може навіть викликати передчасні пологи.

**Кір рідко викликає серйозні побічні ефекти або ускладнення, але якщо ваш імунітет низький (через погане харчування, стреси), існує тенденція до розвитку інших станів, таких як: пневмонія, вушні інфекції або запалення головного мозку.**

Єдиним захистом від таких ускладнень кіру є вакцинація!

Харчування для боротьби з недугою

 Правильна дієта може прискорити одужання від кіру, а також допомогти з відновленням імунної системи.

 Намагайтеся уникати споживання термічно оброблених продуктів, споживайте велику кількість сирих фруктів і овочів. Свіжі фруктові соки, такі як лимон і апельсин, дуже корисні через їх високий вміст вітаміну С, додавайте в них кілька крапель оливкової олії.

 Також в дієту потрібно включити супи та каші з цільнозернових злаків.

 Газовані напої, жирні та смажені страви слід виключити з раціону. Критично важливо вживати достатню кількість рідини (води, компотів, соків), щоб запобігти зневодненню.

 Зробіть живильний коктейль з фруктів, живого пробіотичного грецького йогурту або кефіру і якісного рідкого меду. Зваріть суп з домашньої курки, морської солі і цільної локшини.

Дієта дуже важлива при захворюванні на кір. **Ось перелік продуктів, які допомагають організму боротися з інфекцією і відновлюватися:**

          **Риба**: жирна риба (скумбрія), молюски, палтус.

         **Молочні продукти**: грецький йогурт, кефір

         **Яйця** свіжі домашні.

         **Овочі:**зелень, буряк, морква (сира), цикорій, горох, темна листяна зелень, гарбуз, шпинат, червоний перець, ріпа, ямс, морські водорості, картопля

         **Цілісні зерна**: ячмінь, гречка, коричневий рис.

         **Фрукти:** абрикоси, авокадо, ожина, чорниця, лимон, мандарини, манго, апельсини, диня, персики, груші, родзинки, мандарини.

         **Горіхи:** кокосове молоко, мигдаль, волоські горіхи.

         **Трави**: базилік, корінь китайського ревеню, корінь солодки, орегано, чебрець.

         **Спеції:**куркума, мускатний горіх, кориця.

         **Солоні розсоли** (соління домашні, квашена без оцту капуста),

         **Зелений чай,**

         **Чистий сирий мед,**

         **Оливкова олія,**

         **Кокосове масло.**

І найголовніше - вбережіть себе та свою родину від ускладнень хвороби, яку вже давно поборов цивілізований світ - вакцинуйтеся і вакцинуйте близьких! Це найкраща профілактика ускладень захворювання на кір.