

## Если врач запугивает вас, не возвращайтесь к нему

Чтобы врачи перестали назначать неэффективное лечение, нужно глобально менять всю систему медицинского образования, но сделать это быстро практически нереально. Поэтому пока доказательная медицина будет жить благодаря единичным энтузиастам.

Ведь несмотря на то, что наш министр уже выпустил клинические рекомендации о том, что противовирусное при ОРВИ не работает, муколитики неэффективны, сосудосуживающие капли детям младшего возраста не рекомендуются, участковые педиатры продол-

жают работать по старому шаблону. И когда это изменится — неизвестно.

— Ну раз так, давайте поговорим о том, как современному родителю строить коммуникацию с педиатром.

— Если врач запугивает вас, не возвращайтесь к нему. Врач и родитель должны быть заодно, тогда мы победим болезнь, а не она нас. Маме должно быть спокойно, она должна быть уверена в назначениях. Если есть сомнения в чём-то, надо идти за вторым мнением, потому что в принятии решения

# Лайфхаки для родителей

## Что не надо делать при ОРВИ

### Соблюдать режим «не гулять и не купать»

Купать можно и нужно. Это один из способов снизить температуру и развлечь ребёнка. Гулять полезно для органов дыхания.

### Принимать противовирусные препараты

Они не работают.

### Принимать муколитики

Их безопасность и эффективность не подтверждены.

### Принимать антигистаминные

Антигистаминные препараты снимают аллергический отёк, при инфекциях они бессмысленны.

### Применять сосудосуживающие капли в нос при лечении ребёнка до двух лет

Это может быть опасно.

### Применять антибактериальные капли в нос

Их эффективность и безопасность не доказаны.

### Откладывать вакцинацию на несколько недель

Лёгкие ОРВИ не являются причиной для отсрочки прививки, и уж тем более ребёнка можно вакцинировать сразу после выздоровления.

### Что почитать, что посмотреть

Фёдор Касанов, «Федитория»



Елена Орлова, «Как правильно лечить ребёнка»



Сергей Бутрий, «Здоровье ребёнка»



Программа «Фактор роста» с Алексеем Бессмертным на телеканале «Доктор»