



TARTU ÜLIKOOL

TERVISEKASSA 

Острая инфекция дыхательных путей

Эстонское руководство для пациентов

PJ-B/88.1-2026



Составление руководства профинансировано Кассой здоровья. Для бесплатного распространения. Дублирование материала с целью распространения не допускается без разрешения Кассы здоровья.

©Tervisekassa 2026

Ливалайа 36, 10132 Таллинн

www.ravijuhend.ee, www.tervisekassa.ee, info@tervisekassa.ee

ISBN 978-9916-747-75-9

ISBN (pdf) 978-9916-747-76-6

Рекомендации для ссылок: Острая инфекция дыхательных путей
Руководство для пациентов PJ-V/88.1-2026. Касса Здоровья. 2026

Содержание

| | |
|--|----|
| Что можно использовать для домашнего лечения? | 4 |
| Взрослые | 5 |
| Дети | 6 |
| Когда следует обратиться к семейному врачу или позвонить на консультационный инфотелефон семейных врачей 1220? | 8 |
| Когда следует обращаться в отделение неотложной помощи? | 8 |
| Как можно предотвратить инфекции дыхательных путей (респираторные инфекции)? | 8 |
| Использованные литературные источники | 10 |

Инфекции дыхательных путей обычно вызываются различными вирусами. Вирусные заболевания проходят сами со временем и не требуют лечения антибиотиками.

Наиболее распространенные симптомы заболевания:

- заложенность носа
- насморк (выделение прозрачных, водянистых или гнойных выделений из носа)
- боль в горле
- кашель
- повышение температуры
- усталость
- потеря аппетита
- боли в мышцах
- головная боль



Не принимайте антибиотики¹, если ваш врач не считает их прием необходимыми!

Что можно использовать для домашнего лечения?

- Оставайтесь дома, не ходите на работу, не отправляйте ребенка в детский сад/школу и избегайте контактов с другими людьми.
- Проветривайте комнаты.
- Отдыхайте и пейте много жидкости.

¹ Антибиотики – это лекарства, используемые для лечения заболеваний, вызванных бактериями. Они неэффективны при заболеваниях, вызванных вирусами (таких как грипп и простуда).

- При заложенности носа и/или насморке промойте нос солевым раствором (физиологическим раствором или гипертоническими солевыми назальными спреями, продающимися в аптеке).
- Для уменьшения отека слизистой оболочки носа можно использовать лекарства, продающиеся в аптеке (например, назальные спреи или таблетки, уменьшающие отек).
- Для облегчения боли в горле можно использовать спреи и леденцы для горла, продающиеся в аптеках.
- Для облегчения кашля можно делать ингаляции (вдыхание лекарств или пара), используя для этого физиологический раствор (NaCl 0,9%).
 - Для детей старше 12 месяцев и взрослых для облегчения кашля можно использовать мягкие народные средства (например, травяной сироп от кашля, травяной чай, мед).
- При боли (например, головной боли, боли в ухе) и/или при повышенной температуре при необходимости следует принимать лекарства (парацетамол, ибупрофен).
 - Лекарство обычно начинает действовать в течение 30-60 минут.
 - Если повышенная температура или боль не проходят, следуйте рекомендациям по дозировке, указанным в инструкции к препарату; не превышайте максимальную суточную дозу.
 - Лекарства можно принимать до тех пор, пока сохраняются симптомы.

ВЗРОСЛЫЕ

| Однократная доза приема | Частота | Максимальная суточная доза |
|-------------------------|------------------------|----------------------------|
| Парацетамол | | |
| 500-1000 мг | через каждые 4-6 часов | 4000 мг |

| Однократная доза приема | Частота | Максимальная суточная доза |
|-------------------------|------------------------|----------------------------|
| Ибупрофен | | |
| 200–400 мг | через каждые 4-6 часов | 1200 мг |

ДЕТИ

Однократная доза парацетамола составляет 10-15 мг/кг, максимальная суточная доза – 60 мг/кг.

| Вес тела ребенка | Однократная доза приема | Частота | Максимальная суточная доза |
|--|-------------------------|------------------------|----------------------------|
| Парацетамол | | | |
| 3-5 кг (младенцы в возрасте 0-3 месяцев) | 40 мг | через каждые 4-6 часов | 200 мг |
| 5,5-8 кг (младенцы в возрасте 4-11 месяцев) | 80 мг | через каждые 4-6 часов | 300 мг |
| 8,5-10,5 кг (младенцы/дети в возрасте 1-2 года) | 120 мг | через каждые 4-6 часов | 500 мг |
| 11-16 кг (2-3-летние дети) | 160 мг | через каждые 4-6 часов | 600 мг |
| 16,5-21,5 кг (4-5-летние дети) | 240 мг | через каждые 4-6 часов | 1000 мг |
| 22-27 кг (6-8-летние дети) | 320 мг | через каждые 4-6 часов | 1200 мг |
| 27,5-32 кг (9-10-летние дети) | 400 мг | через каждые 4-6 часов | 1500 мг |
| 32,5 - 40 кг (11-12-летние дети) | 480 мг | через каждые 4-6 часов | 2000 мг |
| > 40 кг (>12 летние дети) | 500 мг | через каждые 4-6 часов | 3000 мг |

ДЕТИ

Однократная доза ибупрофена составляет 7-10 мг/кг. Максимально допустимая суточная доза составляет 30 мг/кг.

| Вес тела ребенка | Однократная доза приема | Частота | Максимальная суточная доза |
|--|-------------------------|------------------------|----------------------------|
| Ибупрофен | | | |
| 5-6 кг (младенцы в возрасте 6-8 месяцев) | 50 мг | через каждые 6-8 часов | 150 мг |
| 7-9 кг (младенцы в возрасте 9-12 месяцев) | 50 мг | через каждые 6-8 часов | 200 мг |
| 10-15 кг (младенцы/дети в возрасте 1-3 лет) | 100 мг | через каждые 6-8 часов | 300 мг |
| 16-20 кг (дети в возрасте 4-6 лет) | 150 мг | через каждые 6-8 часов | 450 мг |
| 21-29 кг (дети в возрасте 7-9 лет) | 200 мг | через каждые 6-8 часов | 600 мг |
| 30-40 кг (дети в возрасте 10-12 лет) | 300 мг | через каждые 6-8 часов | 900 мг |
| > 40 кг (дети в возрасте > 12 лет) | 400 мг | через каждые 6-8 часов | 1200 мг |

Лекарства от простуды и боли в горле, продающиеся без рецепта в аптеках, облегчают симптомы, но не ускоряют выздоровление.

Когда следует обратиться к семейному врачу или позвонить на консультационный инфотелефон семейных врачей 1220?

- Повышенная температура $\geq 38,5^{\circ}\text{C}$ сохраняется дольше трех дней.
- Насморк или заложенность носа длится дольше 10 дней.
- Хроническое заболевание обостряется на фоне острого инфекционного заболевания.



Когда следует обращаться в отделение неотложной помощи?

- Стойкая высокая температура выше $38,5^{\circ}\text{C}$, не поддающаяся лечению жаропонижающими.
- У ребенка младше 3 месяцев температура поднимается выше 38°C .
- Ребенок отказывается пить, мало мочится (≤ 3 раз за последние 24 часа).
- Появляется одышка, нехватка воздуха, затрудненное дыхание со свистящим выдохом.
- Имеется расстройство общего состояния (например, сильная слабость/обессиленное состояние или вялость, обморок, летаргия), независимо от длительности периода повышенной температуры.



Как можно предотвратить инфекции дыхательных путей (респираторные инфекции)?

- Избегайте контакта с людьми, имеющими симптомы вирусного заболевания.
- Проветрите комнаты.

- Регулярно мойте руки.
- Сделайте прививку от гриппа (с возраста ≥ 6 месяцев).
- Если вы находитесь в группе риска², сделайте прививку от COVID-19.
- Если вы находитесь в группе риска², рассмотрите возможность вакцинации от пневмококка и респираторно-синцициального вируса (РСВ).



² Проверьте свою принадлежность группе риска на сайте Портала здоровья или на сайте Кассы здоровья (<https://tervisekassa.ee/inimesele/haiguste-ennetus/vaktsineerimine>); более подробную информацию можно получить в своем семейном медицинском центре.

Использованные литературные источники

1. Centers for Disease Control and Prevention. Manage Common Cold. CDC; 2024. Kättesaadav: <https://www.cdc.gov/common-cold/treatment/index.html>
2. Eesti Perearstide Selts, Eesti Erakorralise Meditsiini Arstide Selts. Perearst vs EMO (laps). EPS; 2025.
3. Eesti Perearstide Selts, Eesti Erakorralise Meditsiini Arstide Selts. Perearst vs EMO (täiskasvanud). EPS; 2025.
4. Eesti Perearstide Selts, Tervisekassa, Sotsiaalministeerium. Kodused ravivõtted viirushaiguste leevendamiseks. Eesti Perearstide Selts; 2023. Kättesaadav: [Kodused ravivõtted viirushaiguste leevendamiseks | Tervisekassa](#)
5. Eesti Proviisorapteekide Liit, Eesti Perearstide Selts, Ravimiamet. Soovitused lastel palaviku alandamiseks ja valu raviks. Ravimiamet; 2022. Kättesaadav: [EPALi, EPSi ja Ravimiameti soovitused lastel palaviku alandamiseks ja valu raviks | Ravimiamet](#)
6. Medscape. Pediatric Acetaminophen Dosing. Medscape; 2024. Kättesaadav: [Pediatric Acetaminophen Dosing: Pediatric Acetaminophen Dosing](#)
7. Oduwole O, Udoh EE, Oyo-Ita A, Meremikwu MM. Honey for acute cough in children. Cochrane Database Syst Rev. 2018;4(4):CD007094.
8. Pappas DE. Patient education: The common cold in children (Beyond the Basics). UpToDate; 2024. Kättesaadav: https://www.uptodate.com/contents/the-common-cold-in-children-beyond-the-basics?topicRef=4014&source=see_link
9. www.vaktsineeri.ee

