Грипп. Советы врача.

В этом году добрыми морозами зима решила напомнить нам, что мы всё же живём на Севере. Но всему когда-то приходит конец, и на улице долгожданное потепление. А вместе с потеплением, как правило, наблюдается рост заболеваемости вирусной инфекцией: ОРВИ и гриппом. Вот есть такая замечательная способность у морозов сдерживать распространение простудных заболеваний. Не стал исключением и этот сезон. С потеплением на улице значительно увеличилась обращаемость в поликлиники с простудой, а значит, повысился риск заболеть у каждого из нас. Поэтому я хочу рассказать о том, что же делать, если нам, несмотря на все меры профилактики, всё же не удалось избежать болезни.

 Как только почувствовали, что заболели, есть смысл отложить все не самые важные дела, значительно уменьшить физическую активность. Начать нужно с создания комфортных условий нашему организму для успешной и эффективной борьбы с микробами. Словом, больше спать, меньше двигаться.

 Крайне обязательным при повышенной температуре тела является соблюдение питьевого режима. Необходимо выпивать достаточное количество жидкости в тёплом или горячем виде. И нужно это в первую очередь для того, чтоб эффективней удалялись токсины и продукты борьбы организма с микробами.

 Своевременно начатый приём противовирусных средств в значительной степени поможет организму в борьбе с вирусной инфекцией. Часто назначают такие препараты как: ингавирин, арбидол, афлубин, цитовир-3, ремантадин.

 Помня о том, что вирус гриппа проникает в организм через повреждённую слизистую носа и зева, весьма эффективной процедурой является полоскание зева и промывания носа, например содо-солевым раствором. При этом микробы не только смываются со слизистой оболочки носа и зева, но ещё и создаются не комфортные условия для их размножения благодаря входящим в раствор компонентам. В первые дни лечения полезно проводить по 5-6 процедур.

 По этой же причине очень эффективны орошения горла такими средствами, как: каметон, ингалипт, пропосол. Они не только обладают противомикробной активностью, но ещё и благодаря компонентам, например прополису, ускоряют восстановление повреждённой вирусами слизистой оболочки глотки. Используют их обычно 3-4 раза в день.

 Паровые ингаляции с грудным сбором или листом эвкалипта, смягчая слизистую дыхательных путей, уменьшают боль, облегчают кашель, способствуют лучшему отделению мокроты, очищают трахеи и бронхи.

 Также очищению дыхательных путей помогает приём отхаркивающих средств: таблеток, сиропов или отваров трав. В первые дни болезни рекомендуется выполнять 3-4 процедуры в день.

 Поможет организму при простуде приём поливитаминных комплексов. Подойдут любые современные поливитамины. И во время болезни дозировку их можно увеличить в два раза.

 А вот чего следует избегать - это приёма жаропонижающих противовоспалительных средств. На самих микробов – ни на вирусы, ни на бактерии - они не действуют, а вот борьбе организма с инфекцией они мешают очень сильно. На фоне приёма таких препаратов, как аспирин, парацетамол, нурофен и проч. болезнь как правило затягивается. Поэтому есть смысл немного потерпеть повышение температуры тела ради того, чтобы быстрее и с меньшими проблемами поправиться. Ну а гипертермия гораздо легче переносится, если человек в это время пьёт много жидкости.

 Если же вы ещё не заболели, есть смысл помнить, что чаще гораздо легче предупредить болезнь, чем вылечить её. Не пренебрегайте здравомыслием.

Андрей Хмелев, заведующий отделением ОКПР БУ «Центр медицинской профилактики».