**Одолеть простуду**

**Как уберечься от сезонной простуды, а если вдруг угораздило «загрипповать» - побыстрее вылечиться?**

Статистика говорит, что каждый третий житель планеты ежегодно обращается за медицинской помощью по поводу ОРВИ. Простуду вызывает вирус. Именно осенью и весной, в межсезонье, его легче всего подхватить. В России в осенне-весенний период регистрируется более 30 миллионов случаев заболевания, а незарегистрированных, скорее всего, намного больше – не каждый идет в поликлинику, многие лечатся сами.

**Прививки**

К встрече с вирусом надо готовиться, особенно, если рядом уже прозвучал звоночек: например, коллега заболел или соседи закашляли-зачихали. Подготовка заключается в том, чтобы провести профилактику заболевания. Попросту говоря, надо сделать прививку.

 Сегодня имеется целая группа вакцин. Это такие препараты как гриппол, агриппал С1, бегривак, ваксигрипп, инфлювак, совигрипп, флюарикс. Их эффективность составляет 70-90%. Особенно вакцинация необходима детям, пожилым и людям с иммунным дефицитом.

 Тем, кто работает в коллективе, лучше всего проходить вакцинацию организованно. Обычно это происходит по инициативе руководства предприятий и учреждений. Без серьезных оснований не стоит отказываться от вакцинации детей в детских учреждениях. Ведь именно дети чаще всего страдают от ОРВИ. Даже если вы редко выходите из дома или на работе у вас не были предприняты профилактические меры, в опасный период все же не стоит пренебрегать прививкой от гриппа, получить ее, как правило, можно, обратившись в поликлинику или вызвав специалиста на дом. Как говорится, береженого бог бережет.

**Противовирусные**

Если не успели привиться от гриппа, но чувствуете, что вирус не обошел вас стороной, обязательно нужно лечиться, поддержать организм побороть недуг.

 В случае болезни можно дать лекарство на основе препарата ремантадин. Кстати, ремантадин и римантадин в отличие от других противовирусных препаратов стоят недорого. Детям младше семи лет его в таблетках обычно не назначают. Для них в аптеках продается специальный сироп альгирем или полирем.

 При первых же признаках болезни можно начать принимать препараты, усиливающие иммунную систему, относящиеся к группе интерферонов: анаферон, бетаферон, реаферон, гриппфен, виферон. Хорошо зарекомендовал себя арбидол.

 Можно ли сочетать ремантадин с арбидолом или другим аналогичным препаратом, усиливающим иммунитет? Да, можно.

 На начальном этапе лечения можно применить и арсенал народной медицины: чай с малиной и медом, теплое питье, например, брусничный морс, лимонный или любой другой витаминный напиток. Пища должна быть легкоусвояемой, а если аппетита нет, не стоит заставлять себя есть, лучше обильное питье.

**Антибиотики + иммуномодуляторы**

Грипп подавляет иммунную систему. У некоторых в связи сним обостряются хронические заболевания, могут «проснуться» хроническая пневмония или бронхит. В этом случае не обойтись без бактериальных иммуномодуляторов.

 Что это такое? Это не просто антибиотики, а антибиотики плюс иммуномодуляторы. К ним относятся рибомунил, бронхомунал, иммудон.

 Если лечение дошло до этого этапа, врач обычно назначает еще и патогенетическое и симптоматическое лечение: жаропонижающие средства, противокашлевые, муколитические (разжижающие мокроту), отхаркивающие, антигистаминные и другие.

**Профилактика**

Существует масса профилактических средств. Их применяют курсами между эпидемически опасными периодами. Особенно рекомендуется профилактика так называемой группы риска: детям, пожилым и людям с иммунным дефицитом.

 Фитоадаптагены растительного происхождения, общеукрепляющие препараты, поливитамины, закаливание – все это способствует укреплению организма.

 В опасные периоды, когда многие вокруг болеют, можно порекомендовать придерживаться следующих правил: хорошо высыпаться (не менее 7-8 часов и даже более), вести физически активную жизнь, гулять на свежем воздухе, делать зарядку с обязательными элементами дыхательной гимнастики в хорошо проветренном помещении. Питание должно быть сбалансированным, полноценным.

 Ну и напоследок, помните народную мудрость: «Заболел сам – не зарази другого». Уж лучше отправляйтесь на больничный, чем подвергать риску своих коллег.

 Будьте здоровы!

***На заметку***

**Температура. Сбивать или нет?**

 Наиболее частой ошибкой в лечении простуды является злоупотребление жаропонижающими средствами. Усиленная реклама этих лекарств при помощи средств массовой информации привела к тому, что люди поверили в абсолютную необходимость и безопасность такого лечения, тогда как на самом деле дела обстоят несколько иначе.

 На сегодняшний день официальной наукой доказано «лечебное» действие температуры. Например, достоверно известно, что повышение температуры при ОРВИ способствует выделению интерферона – основного фактора противовирусной защиты нашего организма. Не зная это, многие люди сбивают даже невысокую температуру.

**Сразу антибиотик?**

 Другой серьезной ошибкой является неправильное использование антибиотиков. Люди либо принимают их, когда это абсолютно не нужно (вирусы, например, абсолютно нечувствительны к антибиотикам), либо отказываются их принимать, тогда, когда это действительно необходимо.

**Капли для носа**

 Проблема злоупотребления лекарствами касается и применения сосудосуживающих спреев и капель при насморке, средств от кашля и прочих препаратов для симптоматического лечения. Нужно помнить о том, что многие из этих лекарств вовсе не являются безобидными и должны приниматься с осторожностью.

**Ингаляции из трав**

 Все лекарственные растения, используемые для приготовления народных средств лечения простуды, можно разделить на две группы:

1. Лекарственные растения, оказывающие на организм общее укрепляющее и иммуностимулирующее действие: шиповник, рябина красная, подорожник, зверобой, душица, календула, липовый цвет, женьшень, лимонник китайский и др.

2. Лекарственные растения, оказывающие местное лечебное действие на воспалительный процесс: шалфей, ромашка, эвкалипт, мята, мелиса и др.

 Нужно заметить, что некоторые из этих растений в зависимости от способа их использования могут оказывать как местное, так и общее влияние.

 Наиболее распространенный способ местного применения лекарственных трав – это ингаляции и полоскания. Для приготовления ингаляции обычно используют смесь нескольких трав. Так, для ингаляции от насморка подходят листья мяты, листья мелиссы, ромашка. А для ингаляции от кашля и бронхита – листья мяты (или несколько капель ментолового масла), несколько капель эвкалиптового масла, цветы календулы, подорожник, шалфей, крапива. При простуде насморк часто сопровождается кашлем и бронхитом, поэтому можно комбинировать в составе для ингаляции травы обоих рецептов.

 10-15-минутные ингаляции можно повторять каждые три-четыре часа. Один и тот же настой можно использовать несколько раз. Для повторного использования настой снова подогревают на медленном огне. Настой для ингаляции можно использовать для полоскания горла, а также пить. Прием его внутрь облегчит кашель, улучшит пищеварение и повысит аппетит.

**Лекарства под рукой – лук и чеснок**

 Лечебные свойства лука и чеснока известны людям с давних времен. В связи с этим считалось, что медальон из лука защищает человека от болезней, а чеснок был признан эффективным средством от болезней и злых сил.

 Для лечения и профилактики простуды можно использовать ингаляции с чесноком. Для ее приготовления несколько крупных зубчиков измельчают и затем помещают в кружку или глубокую тарелку. Больному нужно склониться над сосудом и дышать над чесноком в течение несколько минут.

 Лук для ингаляций не используется, он слишком сильно раздражает глаза. Однако для лечения или профилактики простуды можно осторожно ввести в каждую ноздрю по небольшому кусочку сырого лука. Под действием растительных антибиотиков, содержащихся в луке и чесноке, простуда, а вместе в ней насморк и кашель быстро пройдут.

 Применение народных средств лечения рекомендуется только при легком течении болезни. В любом случае полезно обсудить лечение с врачом и выслушать его рекомендации. При возникновении осложнений или резком ухудшении состояния больного лечение на дому нужно прервать и срочно обратиться к врачу.