

# ГРИПП: РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

## ПИК СЕЗОНА

**Что такое грипп, знают все. При всем этом в лечении гриппа мы делаем год от года одни и те же ошибки. Отправляемся, хлюпая носом и чихая, на работу; переносим болезнь на ногах, пытаемся «заглушить» ее всевозможными таблетками и порошками. А вот к мнению врачей мы, к сожалению, прислушиваемся меньше, хотя они постоянно предупреждают: к гриппу нельзя относиться легкомысленно, поскольку он, как никакое другое заболевание, дает множество опасных осложнений. Как же пережить традиционную зимне-весеннюю эпидемию гриппа с наименьшими потерями?**



### НАЧНЁМ С ПРОФИЛАКТИКИ

Во время эпидемии гриппа нужно по возможности как можно реже бывать в местах большого скопления людей, где могут быть больные, и почаще мыть руки с мылом, ведь вирусы гриппа очень жизнеспособны. Кроме того, врачи советуют в этот опасный период ежедневно полоскать горло раствором соли и соды, фурацилина, отварами ромашки или шалфея, смазывать носовую полость оксолиновой мазью, принимать витамины и противовирусные средства.

### ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ

Если вы почувствовали недомогание, не спешите на работу, оставайтесь дома. Пожалейте и себя, и своих коллег, не «угощайте» их вирусами гриппа. В первые дни болезни вам нужны постельный режим и обильное питье: лучше всего чай с мали-

ной, черной смородиной, лимоном, медом; клюквенный морс, отвары лекарственных растений: липового цвета, ромашки, листьев ежевики, травы зверобоя, мать-и-мачехи и т. д. Если нет температуры, можно сделать паровые ингаляции (отваренный картофель в мундире, пихтовое масло, отвары эвкалипта, шалфея, щелочная минеральная вода).

Питание должно быть щадящим: фрукты и овощи, кисло-молочные продукты, вегетарианские супы. На время болезни желательнее исключить из рациона мясные блюда, ограничить соленую и острую пищу, мучные и макаронные изделия, сахар и продукты, его содержащие (шоколад, конфеты, печенье). Еда должна быть теплой, очень горячие и очень холодные блюда в это время есть не стоит.

Лечение гриппа, в первую очередь, направлено на облегчение

общего состояния. В первые дни болезни помогают противовирусные препараты и средства, устраняющие неприятные симптомы — насморк, кашель, головную боль, высокую температуру и т. д. А вот антибиотики в это время бесполезны. Врач может назначить их только в том случае, если во время или после гриппа возникнут осложнения.

### СБИВАТЬ ИЛИ НЕ СБИВАТЬ?

Повышение температуры тела свидетельствует о том, что организм активно борется с инфекцией. Поэтому не спешите принимать жаропонижающие средства, чтобы «сбить» температуру. Их прием оправдан в тех случаях, когда температура превысит 38,5 градусов (если, конечно, нет индивидуальной непереносимости жара и хронических болезней сердечно-сосудистой системы). В качестве жаропонижающих средств

лучше использовать препараты, содержащие парацетамол. Лекарства, в составе которых есть аспирин или ибупрофен, негативно действуют на желудочно-кишечную систему, а аналгин плохо влияет на кровь, поэтому принимать их нужно с осторожностью, не превышая указанную в аннотации дозу.

### НУЖНА ПОМОЩЬ ВРАЧА!

Не стесняйтесь обратиться при болезни к врачу. Иногда самолечение приводит к печальным последствиям. Особенно это касается случаев, когда поднимается высокая, до 39 градусов и выше, температура, которая сопровождается сильной болью, одышкой, расстройствами сознания. К врачу обязательно нужно обратиться и тогда, когда температура тела выше 37,5 градусов держится дольше пяти дней.

## ДОМАШНИЙ ДОКТОР

### ЗАБОЛЕЛИ УШИ!

Простуда миновала, насморк почти прошел, но неожиданно заболели уши! А все потому, что при лечении вы не подумали о профилактике отита.

Большинство ушных недугов имеют воспалительный характер, поэтому древние медики нарекали их одним словом — отит. Он бывает трех видов: наружный — его еще называют «ухо пловца». Им чаще всего заболевают летом, после купания в открытых водоемах. Средний — дает о себе знать после всевозможных простуд. Чаще всего среднему отиту предшествует инфекция верхних дыхательных путей (насморк, ангина, фарингит, ларингит). С диагнозом **внутренний отит (лабиринтит)** врачи сразу направляют в стационар.

### ВИНОВЕН НАСМОРК

Чаще всего уши начинают болеть после насморка, гриппа или простуды (на 3—4-е сутки вирусного инфицирования). Возникает односторонняя боль, чувство заложенности и давления в ухе. Могут беспокоить головокружение, сонливость, головная боль, тошнота. Как правило, повышается температура тела, а при нажатии появляются пронзительная боль и гнойные выделения из уха. При таких симптомах незамедлительно покажитесь лору.

### НОЧНЫЕ СНАЙПЕРЫ

Ухо чаще всего болит именно ночью. Дело в том, что во время сна при горизонтальном положении отток слизи затрудняется, способствуя ее застою в носоглотке. Из носа слизь очень быстро попадает в среднее ухо, вызывая его воспаление. Все это сопровождается сильной болью.

Чтобы унять «стрельбу», примите обезболивающее и обратитесь к врачу.

### ТЕПЛО СНИМЕТ ОТЁК

В первые часы болевого синдрома сделайте согревающий компресс на больное ухо. Возьмите четырехслойную марлевую салфетку и посередине сделайте прорезь для уха. Смочите салфетку в подогретом камфорном масле или водке, отожмите и наложите на область уха. Сверху накройте пищевой пленкой и укутайте шарфом. Сухое тепло поможет снять отек и уменьшить боль в ухе.

### К ЛОРУ!

Все-таки лучше не заниматься самолечением. С болезнетворными бактериями могут справиться только антибиотики широкого спектра действия.

Курс и количество назначений зависит от состояния и эффективности терапии (5—10 дней). Если затянете с лечением, антибактериальные препараты станут неэффективными, а острый отит перейдет в хронический, требующий хирургического лечения.

## СПЕЦИАЛИСТЫ СОВЕТУЮТ

### ХРУПКИЕ КОСТИ

По мнению ученых, основной причиной переломов являются не только хрупкие кости, но и слабые мышцы.

Всегда причиной переломов в пожилом возрасте считали повышенную ломкость костей, то есть остеопороз. Но недавно выяснились интересные факты. Оказывается, чаще всего люди падают и получают переломы по другой причине — из-за слабости мышц. То есть дело не в возрасте, а в отсутствии у человека ловкости. Причем чаще падают женщины: у них более слабый мышечный корсет.



### ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ УПАСТЬ?

Тренировать мышцы. Речь не идет о спортивных рекордах, но хотя бы минимальная ежедневная нагрузка должна быть, особенно если вам за 60 лет. Но нельзя забывать и об остеопорозе. Повышенная ломкость костей тоже серьезный повод для переломов. Препараты на основе кальция повышают прочность костей, предупреждая переломы. Но кроме них необходимо принимать также препараты, повышающие мышечную силу, особенно если уже

были переломы. Речь идет о D-гормоне. Его давно используют в Европе, но лишь недавно он появился в России. Принимать его нужно курсом. В каждом случае его продолжительность устанавливает врач, но в среднем не менее 3—6 месяцев. Всегда кальций назначают в комплексе с витамином D.

Ученые сравнили действие витамина D и D-гормона. Оказалось, D-гормон в три раза эффективнее предотвращает переломы, чем витамин D.

### НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ПИТАНИИ

Основные поставщики кальция — это рыба и молочные продукты. Они по-прежнему на первом месте. В возрасте до 45 лет правильного питания вполне достаточно для крепости костей. Но с возрастом минеральная плотность костей снижается, а значит, организму требуется больше кальция. К сожалению, его не

восстановишь продуктами. Поэтому обязательно нужно принимать препараты на основе кальция, причем не менее трех лет. Такая длительность приема почти в три раза снижает риск переломов шейки бедра. Кстати, именно такие переломы чаще всего случаются у женщин.

## РЕЦЕПТЫ ИЗ КОНВЕРТА

### ПРЕДУПРЕДИТЬ ЛЕГЧЕ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ

Хотела бы поделиться с читателями средством, которое предупреждает образование камней в желчных протоках, а также препятствует развитию атеросклероза.

Рецепт такой: черную редьку натереть на мелкой терке, сок отжать, хорошо смешать пополам с медом. Принимать так: начинать с трети стакана и постепенно дозу увеличивать до одного стакана в день.

Л. КОПЯГИНА,  
г. Орел.

## ЛЕКАРСТВО С КУХОННОЙ ПОЛКИ

### ЧТОБЫ СКИСЛИ ВСЕ НЕДУГИ

В конце зимы медики советуют налегать на цитрусовые, особенно на лимоны. Содержащийся в них цитрин в сочетании с витамином С укрепляет

стенки кровеносных сосудов, делая их более эластичными. Цитрин улучшает обменные процессы. Лимонный сок — отличный антисептик. С его помощью можно предупредить и вылечить простуду и грипп, избавиться от кашля. Полоскание горла теплым лимонным соком в начале ангины может ее вылечить.

