

Консультация

Как не заболеть гриппом? Традиционные и народные способы

Что такое простуда, грипп и ОРВИ?

Простуда - резкое охлаждение тела, которое является главным условием, предрасполагающим к заболеванию.

Грипп – это тяжелая вирусная инфекция, женщин и детей всех возрастов и национальностей. Эпидемия этого заболевания случается ежегодно в холодное время и «укладывает в постель» порядка 15 % населения земного шара.

Острое респираторное заболевание (ОРЗ), или острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ) охватывает большое количество заболеваний, во многом похожих друг на друга. Главное их сходство в том, что причиной заболеваний являются вирусы, которые попадают в организм при дыхании через рот или носоглотку.

Симптомы гриппа

Инкубационный период (время скрытого развития в организме внедрившихся в него болезнетворных организмов до появления заметных внешних симптомов заболевания), как правило, длится 1—2 дня, но может продолжаться до 5 дней.

В зависимости от тяжести заболевания выделяют несколько форм гриппа:

- Легкая форма гриппа не повышает сильно температуры тела, максимально может возрасти до 38°C
- Среднетяжелая форма сопровождается повышением температура до 38,5—39,5°C и классическими симптомами заболевания: обильное потоотделение, слабость, светобоязнь, головная боль, катаральные симптомы, покраснение мягкого неба и задней стенки глотки, ринит (насморк) и другие.
- При развитии тяжелой формы гриппа температура тела поднимается до 40—40,5°C. Вдобавок появляются судорожные припадки, галлюцинации, сосудистые расстройства (носовые кровотечения, точечные кровоизлияния на мягком небе) и рвота.
- При гипертоксической форме гриппа возникает серьезная опасность летального исхода (смерти), особенно для больных из группы риска (дети, пожилые люди, люди с ослабленным иммунитетом).

Так что когда температура начинает зашкаливать или вы себя чувствуете плохо, скорее вызывайте врача, он поможет справиться с болезнью.

Профилактика заболевания

Если хотите не заболеть, то вам может помочь следующее:

1. Прививка

Основной метод профилактики против множества инфекционных заболеваний — вакцинация. Прививка ставится не от ОРЗ, ОРВИ, не от простуды, а от гриппа. Вакцинация рекомендуется всем, кто старше 6-месячного возраста. Оптимальным временем для проведения вакцинации против гриппа в Северном полушарии является осенний период — с сентября по ноябрь.

Минусы прививок:

-Заболеть все равно можно. Ошибочно полагать, что прививка полностью спасет от гриппа. Даже после вакцинации им всё равно можно заболеть, но в

более легкой форме, перенести которую будет легче.

-Не навсегда. Вакцина против гриппа не обеспечивает длительной защиты, т. е. антитела, которые образовались после прививки, постепенно исчезают. В крови продолжает циркулировать лишь небольшое количество, которого в большинстве случаев не хватит для защиты иммунной системы. Одна прививка делается на определенный срок, а не навсегда.

-Существуют противопоказания. Это серьезные аллергические реакции на предыдущие введения вакцины, аллергия к компонентам вакцины (например, к белку куриных яиц), беременность, острое заболевание с температурой.

-От прививки можно заболеть. После вакцинации возможно повышение температуры, озноб или недомогание. Впрочем, такой вариант встречается меньше чем в 1% случаев. Продолжительность такой реакции не более 1-2 дней.

2. Специализированные препараты

В преддверии эпидемий терапевты и иммунологи рекомендуют активизировать защитные силы организма при помощи иммуностимуляторов. Природные иммуностимуляторы – это эхинацея пурпурная, женьшень, лимонник, элеутерококк, родиола розовая. Для лечения и профилактики можно использовать препарат интерферон (аэрозоль в нос).

Минусы иммуностимуляторов:

Иммуностимуляторы — это препараты с недоказанной эффективностью.

3. Общеукрепляющие меры

Витамины и микроэлементы. Особенно здесь важна аскорбиновая кислота (витамин С), которая способствует повышению сопротивляемости организма. Витамин С применяют внутрь по 0,5—1 г 1—2 раза в день. Ешьте как можно больше фруктов и овощей. Не нужно забывать, что большое количество витамина С содержится в соке квашеной капусты, а также цитрусовых - лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах.

Закаливание — важнейший метод профилактики различных простудных заболеваний в нашем климате. Оно позволяет нормализовать функцию дыхательных путей при охлаждении, что снижает дозу вируса, попадающего в организм при заражении. Поэтому путем закаливания можно если и не полностью избежать простуды, то снизить чувствительность к ней. Эти мероприятия должны проводиться ежедневно и длительно, это должно быть образом жизни.

4. Избегать стрессов, переутомлений и простуд

Если вы серьезно перегружаете свой организм физической или умственной работой, находитесь в состоянии стресса или депрессии, то ваш иммунитет ослаблен, а значит, вы даете возможность вирусу с легкостью обосноваться в вашем организме. Одеваться так, чтобы не замерзнуть, не составит труда. А вот, к сожалению, от стресса и депрессии не так-то просто избавиться. Не всегда и всё от нас зависит.

5. Избегать заражения

Заразиться гриппом или ОРЗ можно при контакте с больным человеком. Поэтому в период эпидемии, чтобы снизить риск заболевания, нужно стараться

не появляться в местах, где много людей (хотя для заражения достаточно и одного больного человека). А если в семье есть заболевшие, их нужно изолировать, выделить им свою посуду. Но, к сожалению, порой в начале заболевания бывает трудно понять, что родственник или близкий человек уже болен, а заражать он уже может. Зачастую мы это замечаем только тогда когда или сами подхватили инфекцию от него.

Одним из наиболее распространенных и доступных средств для профилактики гриппа является ватно-марлевая повязка (маска). Однако это недостаточно эффективный метод защиты себя, а при заболевании - окружающих от заражения.

6. Народные средства

Мнение врача таково: *«Грипп — не та болезнь, которую можно вылечить самому чесноком и паром над картошкой»*. Но, к сожалению, не всегда есть возможность обратиться к врачу. Поэтому народные средства могут стать незаменимыми помощниками. И даже если вы соблюдаете рекомендации врача, народные средства можно использовать параллельно, как дополнительное лечение.

Существует масса народных рецептов, которые мы узнаем из средств массовой информации или от знакомых. Так, например, лук, чеснок, морковка, алоэ – признанные борцы с простудой и гриппом. Кто-то лечится даже хозяйственным мылом, намазывая им нос. Эти способы известны многим и наверняка в каждой семье есть свои бабушкины рецепты. Вот некоторые из них:

1. В кружку добавляется 100 граммов горячего чая, 100 граммов красного вина, 100 граммов малинового варенья. Все это перемешать, выпить горячим и лечь в постель.
2. Приготовить настой листьев шалфея лекарственного в соотношении 1:20 и пить его по 1/4 стакана 3 раза в день при острых респираторных заболеваниях и затяжных бронхитах. Настой шалфея обладает противовоспалительным, антисептическим, смягчающим, вяжущим и кровоостанавливающим действиями.
3. Взять 3 ст. ложки сухих измельченных листьев ежевики сизой, залить 0,5 л кипяченой воды, варить на слабом огне 7—10 минут, настоять полчаса-час, процедить и пить по 1/2 стакана 2—3 раза в день при простудных заболеваниях и гриппе. Отвар листьев ежевики обладает противовоспалительным, бактерицидным, потогонным, отхаркивающим и успокаивающим эффектами.
4. Взять 100 г пчелиного меда (желательно липового), отжать сок одного лимона и растворить все это в 800 мл кипяченой воды. Выпить в течение дня при простуде или гриппе.
5. Смешать в равных весовых отношениях сухие цветки и ягоды малины. 2 ст. ложки смеси заварить в фарфоровом чайнике стаканом крутого кипятка, настоять 12—15 минут и пить теплым, растворяя мед по вкусу, по полстакана — стакану 3—4 раза в день при заболеваниях органов дыхания и гриппе. Мед, особенно липовый, оказывает сильное

потогонное действие. Эффект его усиливается при сочетании с чаями, настоями и отварами цветков липы, плодов и листьев малины, травой мать-и-мачехи и других лекарственных растений.

К народным методам лечения и профилактики простудных заболеваний можно отнести и следующие дополнительные меры:

1. Туалет носа: мытье 2 раза в день передних отделов носа с мылом. При этом механически удаляются чужеродные структуры, попавшие в полость носа с вдыхаемым воздухом.
2. Полоскание горла растворами марганцовки, фурацилина, соды, ромашки.
3. Промывание полости носа настоем лука с медом (сахаром) с помощью пипетки. Рецепт настоя: 3 столовых ложки мелко нарезанного лука залить 50 мл теплой воды, добавить 1/2 чайной ложки меда (сахара), настоять в течение 30 минут.
4. Смазывание слизистой носа масляным настоем чеснока с луком. Рецепт настоя: растительное масло в стеклянной посуде выдерживается 30-40 минут в кипящей воде. 3-4 дольки чеснока и 1/4 лука мелко нарезать, залить охлажденным приготовленным маслом. Смесь настаивается в течение 2 часов и процеживается.
5. Ингаляции в течение 2-3 минут. В 300 - граммовую кружку налить воды, вскипятить, добавить 30-40 капель настойки эвкалипта, или 2-3 ложки кожуры картофеля, или 1/2 чайной ложки соды.
6. Теплые ножные ванны с горчицей в течение 5-10 мин., после чего стопы растираются какой-либо разогревающей мазью.

Минусы народных методов:

Данные методы не вполне надежны, ведь нет никаких гарантий, что, приняв эти снадобья, вы действительно излечите болезнь

Лук и чеснок нельзя использовать при заболеваниях ЖКТ, и вообще данные растения имеют слишком специфичный аромат. И употреблять их в течение дня крайне проблематично. К тому же вкус лука, чеснока и алоэ не многие любят.

Народные методы смогут помочь только, если болезнь протекает в легкой форме и без осложнений.

Рекомендации при начале заболевания

Если же избежать гриппа (или другого ОРВИ) не удалось, то очень важно следовать следующим рекомендациям:

- при первых симптомах заболевания вызвать врача на дом и строго соблюдать все его рекомендации;
- соблюдать постельный режим;
- максимально ограничить свои контакты с домашними, особенно детьми, чтобы не заразить их;
- чаще проветривать помещение;
- все лекарственные препараты применять ТОЛЬКО по назначению врача.