Автор: Тамара МОЛЧАНОВА
14.07.2008 20:21 - Обновлено 01.11.2009 12:10

Зима - время разгула гриппа и простуд. О профилактике и лечении простудных заболеваний рассказывает старший врач 22-й подстанции скорой помощи г. Москвы Татьяна Николаевна ЧЕРКАШНЕВА.

- Татьяна Николаевна, можно ли обезопасить себя от гриппа?

- И грипп, и другие острые респираторные вирусные инфекции чаще всего одолевают людей с ослабленной иммунной системой. Сбои в ее работе могут произойти в результате охлаждения организма. Простой пример: вы стираете, звонит телефон, распаренная спешите к трубке. Разговор затягивается, а на вас дует из открытой форточки.

Если плохо работает отопление, наденьте шерстяные или фланелевые тренировочные брюки, теплую кофточку, а не мерзните в домашнем халатике - это уже и есть профилактика.

В опасный зимний период очень важно укрепить свой иммунитет - принимать витамин С, поливитамины, лучше всего отечественные. Можно купить дибазол - дешевый, но очень эффективный препарат. А если в доме уже кто-то захлюпал носом, всем членам семьи советую принимать на ночь по две таблетки этого лекарства и, думаю, вы не заразитесь. Мы, работающие в "скорой помощи", в этот период принимаем жидкий дибазол, он тоже продается в аптеке. Но, учтите, он очень неприятный на вкус и дети его пить отказываются.

Очень полезны для профилактики содержащие витамин С апельсины, яблоки, отвары шиповника.

Кроме того, люди, относящиеся к группе риска, - работники детских садов, учителя, журналисты, продавцы и все, кто постоянно общается со многими людьми, - могут сделать в поликлинике противогриппозные прививки. Я бы отнесла к группе риска всех людей, которые ездят на работу в городском транспорте. Нет никакой гарантии, что, скажем, в вагоне метро не кашлянет вам в лицо заболевший пассажир.

- Допустим, так и случилось, а я не приняла профилактических мер, и вот уже сама начинаю хлюпать носом...

- Чаще всего болезнь и начинается с насморка, отека носоглотки. На этот случай надо

заранее запастись носовыми каплями - галазолином, санорином и им подобными, интерфероном, масляными каплями с ментолом. Чуть почувствовали недомогание - закапайте их, чтобы дать носу дышать и защитить горло от инфекции. Если нет этих капель, прокипятите подсолнечное масло и добавьте в него какое-нибудь эфирное маслице. При этом хорошо прогрейте ноги: налейте в таз теплую, приятную для ног воду и бросьте туда щепотку горчицы или пару горчичников, чтобы вода стала слегка коричневой. И посидите так минут пятнадцать.
Если все это сделали, а чувствуете, что вас все равно ломает, в этот же первый день надо принять этазол, сульгин, сульфадиметоксин или какой-то другой препарат этой группы - 0,5 г на ночь и еще 0,25 г утром. Этим способом инфекцию можно остановить. Но очень важно каждый раз запивать лекарство большим количеством воды. Выпейте стакан-полтора, а иначе препарат не будет работать. То же, кстати, относится к жаропонижающим и многим другим лекарствам, кроме сердечных. Таблетки анальгина, аспирина почти не действуют, если запивать их двумя-тремя глотками воды. В начале заболевания особенно важно поддержать иммунную систему, а для этого обязательно нужно иметь в аптечке какие-нибудь антигистаминные препараты - димедрол, диазолин, супрастин, тавегил, задитен. Первые два из них - отечественные, они дешевы и всем доступны. Принимать их нужно по одной таблетке на ночь. От этих таблеток клонит ко сну, но это как раз и хорошо, потому что сон при острых респираторных вирусных инфекциях - лучшее лекарство.
Чтобы смягчить горло, в стакан с теплой водой бросьте чайную ложку соды или накапайте пять капель йода и полощите горло как можно чаще, а после еды - обязательно.

- А как питаться во время таких заболеваний?
- Когда болеешь гриппом, есть совсем не хочется. И не надо запихивать в себя пищу насильно. Рассуждения о том, что, мол, я не буду есть неделю и совсем ослабну, - это предрассудок. В это время ничего нельзя есть острого, слишком горячего или слишком холодного, чтобы лишний раз не травмировать слизистую горла.
Приготовьте что-нибудь такое, что легче было бы жевать - жидкую кашу, пюре, отварную рыбу или какую-либо другую легкую еду и остудите до комнатной температуры. Самое главное - во время болезни нужно как можно больше пить: фруктовые и ягодные соки, морсы, травяные отвары, минеральную воду (выпустив газы из бутылки), чай. Жидкости в данном случае тоже играют роль лекарства, поскольку они выводят из организма токсины, вырабатываемые вирусами.

- Грипп начинается с повышения температуры. Как и чем ее сбивать?
- Повышение температуры - это естественная реакция организма на вторжение вируса. Сбивать ее рекомендуется только в том случае, если она выше 38 градусов. Но есть индивидуальная реакция на температуру: на градуснике только 37 с небольшим, а вас уже всю "разбило". Тогда, конечно, надо себе помогать.
В этом случае неплохо действует компресс с уксусом: две столовые ложки уксуса надо развести в 0,5 л воды, смочить в растворе лоскуток холщовой ткани, хорошо отжать и положить на лоб. В крайнем случае можно принять жаропонижающие лекарства в

таблетках - аспирин, анальгин, парацетамол, но, повторяю, запивать их большим количеством воды. Очень эффективны жаропонижающие свечи, например с тем же анальгином. Они особенно удобны при лечении детей.
Но, конечно, если с высокой температурой вы не справляетесь, и кашель все злее, и мокрота какая-то необычная, с гноем, то надо немедленно вызвать врача.

- За рубежом для профилактики и лечения подобных заболеваний рекомендуют принимать большие дозы аспирина - до 5 - 7 граммов в день. А каково мнение по этому поводу наших врачей?
- Здесь все индивидуально. Не надо забывать, что аспирин разжижает кровь. Если у вас бывают затяжные менструации, нередко кровь идет из носа, долго не заживают синяки после ушибов, то такое лечение не для вас. Противопоказано оно и тем, кто страдает язвенными заболеваниями или гастритами - аспирин плохо действует на слизистую оболочку желудка. Я уже не говорю о тех, у кого аллергия на препараты аспириновой группы.

Если вы считаете себя здоровой и принимаете аспирин в увеличенных дозах, то не удивляйтесь, если вдруг начнется носовое кровотечение, хотя никогда прежде такого не бывало, или месячные придут раньше срока и продлятся на неделю-другую дольше обычного. Впадать в панику при таких неприятностях не надо - наш организм мудрый, и все нормализуется, как бы вы ни пичкали его препаратами. Но для этого нужно время. - Несмотря на меры самолечения, инфекция продолжает "ползти" вниз, начинается бронхит...
- В таких случаях рекомендуется принимать сульфадиметоксин по 0,25 г три раза в день. Но долго его не пейте - он тоже очень плохо действует на кровь и на желудок. Добавьте к лечению что-нибудь отхаркивающее, например мукалтин. Но не глотайте таблетки, а рассасывайте их или растворите пару таблеток в стакане с теплой водой и выпейте - он кисленький и приятный на вкус. Хорошо помогают бромгексин, таблетки от кашля - их можно принимать по четыре - пять штук сразу, потому что они приготовлены из лекарственных трав. Пейте отвары из травяных сборов, и ими тоже лучше запастись заранее, особенно если вы знаете, что предрасположены к таким продолжениям болезни.

При бронхитах очень помогают ингаляции. Вовсе не обязательно покупать в аптеках дорогие ингаляторы. Сварили картошку, накрылись над ней полотенцем и дышите минут десять или сколько выдержите. Или вскипятили чайник, бросили в него соду, заткнули носик - вот вам и ингалятор. Некоторые люди наливают кипяток в термос и растворяют в нем небольшое количество вьетнамской "звездочки". Только ни в коем случае не дышите горячим паром, а дайте ему остыть, чтобы не обжечь горло.
В качестве смягчающего средства неплохо выпить молока с содой, можно добавить в него пять - шесть капель какого-нибудь бальзама или коньяка. Или размешать в горячем молоке чайную ложку меда и выпить на ночь - оно и смягчает, и действует как

снотворное.

- Вы еще не упомянули о самых эффективных противовирусных препаратах - антибиотиках.
- Если вы купите антибиотик, потому что он помог вашей соседке, это будет величайшей из ошибок. Подобные препараты назначают, когда бронхит грозит перейти в пневмонию и только после анализа мокроты. Если причина болезни - вирус, нужен один антибиотик, если, скажем, стафилококк - совсем другой. И обязательно нужно принимать их под "прикрытием" нистатина, чтобы не убить всю полезную флору кишечника. Поэтому экспериментировать с антибиотиками я вам очень не советую.
Коли уж вы заболели, придется вам потерпеть. Если будете лечиться, болезнь пройдет через семь дней, если нет, то через неделю. Эта старая шутка очень близка к истине