Автор: admin
09.06.2013 10:03 -

Если некогда болеть, что бы съесть и что надеть?

Вот и наступила «прекрасная пора, очей очарованье», а вместе с ней практически до самого конца весны у нас появились такие «спутники», как грипп и простуда.

В одной небезызвестной рекламе основным слоганом стала фраза «Некогда болеть!». Что ж… они попали в точку. К тому же банальные простуда и грипп, особенно перенесенные «на ногах», могут повлечь за собой далеко не банальные осложнения, список которых можно растянуть не на одну страницу.

Что же делать, чтобы не попасть в столь неприятную ситуацию? Правильно, нужно вовремя провести профилактические мероприятия.

Следуя одной мудрой пословице, которая гласит «Готовь сани летом», надо еще до наступления «гриппозного» времени года начать готовить – только не сани, а свой организм. Витамины, закаливание, физические упражнения и прочие мероприятия, укрепляющие организм и иммунитет, тут будут очень кстати. Отметим, однако, что начинать закаливание организма надо именно в теплое время года.

А если уж этот момент мы упустили, то прибегнем к несколько иным мерам. Итак, какие же средства профилактики доступны нам в данный момент?

Перво-наперво не забываем одеваться по погоде. Особенно часто в этой связи вспоминаются девушки – жертвы моды, которые зимой ходят с голой поясницей, в мини-юбках и тонюсеньких колготках. Но это, по моему мнению, случай патологический. Поэтому не забываем утепляться, чтобы нигде не дуло и не морозило. А людям, знающим такую особенность своего организма, как крайнюю степень «мерзлявости», можно посоветовать разориться на термобелье для особо морозных дней.

Можно делать ежегодные прививки против гриппа. Мера вполне себе доступная, но стоит отметить, что даже среди медиков до сих пор идут нешуточные споры о плюсах и минусах такого «прививания».

Следующая мера профилактики в нашей стране как-то не принята, она может даже подействовать отпугивающим образом на окружающих, но… первым делом надо приобрести марлевую повязку. Хорошо, конечно, было бы носить ее и в общественных местах, но не у каждого пока на это хватает смелости. Однако если в вашем офисе, институте, школе, детсаду и прочем ближайшем окружении уже появились очаги инфекции, то стоит прибегнуть к данному средству, так как оно защищает от вирусных инфекций на 90 процентов.

Нелишним будет обращение к помощи «легкой» фармакологии. Оксолиновая мазь и ее аналоги достаточно дешевы и просты в применении, а также не исключают их применения в сочетании с защитными марлевыми повязками.

После консультации с медицинским работником можно присовокупить к арсеналу профилактических средств различные иммуномодуляторы. А без консультации лучше обойтись витамином С в профилактических дозах.

Еще одно дополнительное средство предупреждения простуды наших бабушек – чеснок. Есть его не всегда удобно, но вот надрезать и разложить в помещении вполне возможно. Целью данного мероприятия, как вы понимаете, является борьба вовсе не с вампирами, а с микробами, летающими в воздухе.

Но что делать, если вы все же не убереглись – заболели?

Конечно, идеальным вариантом, стало бы соблюдение постельного режима и проведение лечебных мероприятий под контролем врача. Но у кого-то сессия, у кого-то экзамен, у кого-то аврал на работе или просто начальник злой… да мало ли еще факторов может существовать, которые вынудят вас стойким оловянным солдатиком переносить простуду или грипп «на ногах»!

Как же быть в такой нелегкой ситуации?

Ну, для начала – не становитесь «распространителем заразы». В этом случае марлевая

повязка обязательна! Мы же люди добрые и ответственные. Ведь так?

Затем, если вы еще не «расклеились» окончательно, а только предчувствуете надвигающуюся беду – уничтожьте врага на корню! Мы уже говорили о том, что надо заранее готовиться к встрече неприятеля? Так вот – под рукой у вас должны быть средства «первой помощи».

Уже пьете витамин С? Переходим с профилактических доз на лечебные.

Из «легких» лекарственных средств можно посоветовать гомеопатические препараты для лечения простуды, которые, если начать их прием в самом начале заболевания, вполне могут справиться с его симптомами.

Можно прибегнуть к препаратам против простуды и гриппа в виде порошков, которые надо пить, растворив в горячей воде. Но только если в ближайшее время вам не предстоит выходить на улицу, потому что большинство из них вызывают повышенное потоотделение. Если их не окажется под рукой, то можно просто выпить чай с лимоном, потому как горячая кислота для бактерий – погибель. И пьем больше воды.

Также в срочном порядке начинаем пить что-нибудь противовирусное. Как правило, такие препараты обладают и иммуностимулирующими свойствами.

Кроме того, если намечается кашель, существует такая классная штука, как перцовый пластырь. Приклеиваем его на грудь, на спину и на ноги и ходим довольные и счастливые. Можно так же добавить сюда специальные леденцы от кашля и боли в горле.

Если нас начинает мучить еще и насморк, то, соответственнно, покупаем капли в нос. Хотя, гораздо удобнее использовать аэрозоли, предназначенные одновременно и для лечения горла.

И, конечно, все же пытаемся улизнуть домой, особенно если у вас начинает подниматься температура, во власть постельного режима и участкового врача. В любом случае по максимуму исключаем всяческие перегрузки.
А как только вы добрались до дома, начинайте активно применять весь арсенал борьбы. Ингаляции с эфирными маслами, горчичники, чай с малиной и лимоном, растворимые порошковые препараты, горячие ванны для ног, прогревания горячим яйцом, грелки, растирание водкой, различные средства, позволяющие справиться с мокротой, в общем – на что фантазии хватит, конечно, в разумных пределах. Только не глотайте горстями антибиотики без контроля врача и помните, что их применение – вообще крайний случай.

Если в течение пары-тройки дней самостоятельно справиться с простудой не удается, то как бы некогда вам не было, обратитесь ко врачу и залягте все-таки дома в тепле, уюте и под заботливым оком родственников, потому что здоровье дороже любой сессии и аврала на работе.

Удачи вам и крепкого здоровья!

Автор - **Виктория Серова**
Источник