

Как справиться с ОРВИ?

Зима – прекрасная пора. Снег, мороз, лыжи, коньки – замечательно! Но, к сожалению, холода приносят не только радости. По статистике в зимнее время резко возрастает заболеваемость различными острыми респираторно-вирусными инфекциями. Причем не в 2 и даже не в 5 раз, а в 10-20.

Подумаешь, проблема, искренне недоумевает кое-кто из сограждан. Небольшие неудобства, частично решаемые с помощью пакетика одноразовых носовых платков, а головную боль и температуру вполне можно перетерпеть.

Такой герой трудового фронта направляется на работу, в буквальном смысле чихая на окружающих в салоне троллейбуса, попутно пополняя и без того плотные ряды вынужденных борцов с гриппом.

Готовность к преодолению любых трудностей на пути к сияющим вершинам производственных показателей благосклонно воспринимается начальниками разных рангов. Как же, сидит бедолага за рабочим столом, нос красный, глаза по полтиннику, прислони ко лбу кружку с кофе – закипит. Но работает!

Как будто и невдомек руководителям, что производительность труда больного резко снижена, а появление всего одного работника с инфекцией вполне способно «скосить» средних размеров трудовой коллектив в полном составе. Кто же тогда к «сияющим вершинам» двинет?

«Стахановцам» стоит помнить не только об «ответственности за порученный участок работы» и начальственном гнев, но и о собственном здоровье. Перенесенная на ногах острая вирусная инфекция чревата серьезнейшими осложнениями, мучаться с которыми придется, возможно, всю оставшуюся жизнь.

Различные гаймориты, синуситы, бронхиты, пневмонии и даже астма вполне могут начаться с недолеченного по причине необходимости срочной сдачи очередного отчета

насморка. Кроме того, некоторые серьезные болезни, например, менингит или вирусный гепатит могут начинаться с симптомов, очень похожих на «привычные» и «безобидные» ОРВИ.

Не надо откладывать визит в поликлинику в надежде на скорое самостоятельное выздоровление. Упущенное время может обернуться весьма тяжелыми последствиями. Даже если у больного есть печальный опыт общения с работниками нашей медицины, и никуда идти не хочется, надо помнить, что только врач может назначить исследования, установить диагноз и оформить больничный.

Особенность лечения респираторных вирусных инфекций в том, что против вирусов нет эффективных лекарственных средств. Медикаментозное лечение направлено на облегчение страданий пациента, а всю борьбу с непрошенными гостями организм ведет самостоятельно. Чтобы ему помочь, надо создать максимально комфортные условия, ограничить нагрузки, а лучше вообще соблюдать постельный режим.

Один из главных критериев для врача при выписке больничного – повышенная температура тела. Часто и больные обращают на нее особое внимание, пытаясь сразу избавиться от неприятного симптома.

В действительности повышение температуры – оружие организма в борьбе с инфекцией. Как правило, «сбивать» ее рекомендуется, если значения превышают 39 градусов. Причем не всегда есть необходимость в таблетках. Снизить температуру можно обтираниями водой или смесью уксуса и водки с водой. Хорошо помогает отвар липового цвета или малины – ягод, листьев и веток.

Тем, у кого нет проблем с сердцем, можно рекомендовать эффективный и испытанный народный метод борьбы с простудами и инфекциями – хорошо укутаться и пропотеть. Процесс борьбы с вирусами активизируется за счет стимуляции обмена веществ, что происходит при повышенном потоотделении.

Замечено, что во время простуды как-то не хочется есть. Не стоит уговаривать себя «скушать хоть кусочек». Отказ от еды не отвлекает силы организма на пищеварение, следовательно, ему будет легче бороться с вирусами.

Если же аппетит проснулся, значит, организму требуется приток энергии извне. Но и в этом случае не налегайте на копченое мясо или жареные шкварки. Ограничьтесь молочно-растительной диетой и рыбой, продуктами, которые легко усваиваются.

Среди молочных продуктов выбирайте молоко и кефир с лактулозой или бифидобактериями. Они поддерживают сапрофитную флору пищеварительного тракта, «воюющую» с агрессорами-вирусами.

Часто советуют есть больше меда. Но продукты пчеловодства, мед и прополис надо принимать осторожно, они могут вызвать аллергию.

Известно, что во время болезни полезно много пить. Перебирать не надо, двух литров жидкости в день обычно хватает. Среди напитков обратите внимание на те, в которых высокое содержание витамина С. Это соки, нектары, отвары и компоты с черной и красной смородиной, лимоном и вообще любыми цитрусовыми. Голубика – прекрасный антиаллерген, нормализующий кишечную флору. Клюква – природное антибактериальное средство, способное подавить развитие болезнетворных микробов.

Крайне осторожно отнеситесь к антибиотикам. У любого из них масса побочных эффектов. Бессистемный прием без рекомендации врача может пагубно повлиять на систему кроветворения, привести к дисбактериозу, уничтожив «под одну гребенку» вместе с вирусами полезную микрофлору органов пищеварения.

Будьте терпеливы, внимательны и осторожны в борьбе за собственное здоровье.

Автор - **Алексей Норкин**

[Источник](#)