**ПРОФІЛАКТИКА ТА ЛІКУВАННЯ ГРВІ ТА ГРИПУ**

**Аденовірусів, які викликають горезвісну застуду, понад 200 різновидів, і треба робити аналіз, щоб упізнати, який саме причепився до вас. Якщо лікування піде без успіху, аналіз на вірус здати доведеться, а поки лікувати будуть посимптомно (нежить - капаємо, температура - збиваємо, кашель - придушуємо і т.п.). І робимо ми це переважно самостійно. Але й у самолікування застуди є свої правила, про які ми вам розповімо.**

**Головне пам'ятайте, що з усіх простудних захворювань
лікувати самому можна тільки гострі респіраторні вірусні інфекції (ГРВІ), що протікають неважко та без ускладнень.**

Найчастіше ГРВІ виявляється нежиттю, головним болем, у горлі сухо та дере, та як наслідок - кашель плюс загальне нездужання та невисока температура - до 38о.
Якщо максимум на третій день не настає полегшення: ніс як і раніше забитий, температура уперто лізе до 40о, б’є сухий кашель, з’явилася задишка, захворіло серце або вуха - виходить, у вас уже не ГРВІ, а дещо гірше. Що саме - ангіна, пневмонія, грип, дифтерія, отит - скаже тільки лікар.
Тільки лікар може призначити вам антибіотики, якщо в них з’явиться необхідність. Починати ж лікування ГРВІ саме з антибіотиків нерозумно, тому як на віруси вони не діють.
Орієнтуйтеся на те, що ГРВІ навіть без ускладнень виведе вас з ладу днів на 5, а то й всі 7.

**КРИЛАТИЙ ВІРУС**

Грип старий як світ, і скільки існує людина - це його вічний супутник, до того ж нещадний, який уніс з планети Земля не один мільйон життів.

**На жаль,
ефективного заслону цьому масовому захворюванню поки немає.**

Лише профілактичні щеплення допоможуть у якійсь мірі справитися з ним. Вакцини попереджують захворювання грипом, але не ГРВІ, майже на 80 % у здорових людей, а з хронічними захворюваннями ефект знижується до 50-60%, правда, при цьому зменшується кількість ускладнень та смертність.
Протипоказаннями до вакцинації є алергічна реакція на курячий білок, тому що вакцина робиться на основі курячого ембріона, та гострі захворювання різного характеру.

**До епідемії**

З профілактичною метою для дорослих курсом у п’ять днів застосовують випробувані часом ремантадин і амантадин, а для дітей - альгірем. Крім ремантадина можна скористатися анафероном, віфероном, імуналом, арбідолом, дибазолом. Варто пам’ятати, що профілактична доза у всіх цих препаратів нижча, чим лікувальна. Великі дози аскорбінової кислоти, сік часнику, цибулі, а також одне з ароматних масел - евкаліпта, ялиці, розмарину, лаванди, чебрецю, лимона, м’яти, нанесене на носову хустку, допоможуть стати захистом на шляху грипу. Цими оліями можна скористатися й для обкурювання приміщення два-три рази в день.
Жування мумійо, прополісу, прийом усередину по 15-20 крапель настойки золотого кореня, заманихи, пантокрину, елеутерокока, ехінацеї та пиття по половині склянки чайного гриба допоможуть зміцнити імунітет. Непогано скористатися для пиття відваром вівса та соком алое з медом.
Доброю стимулюючою дією володіє лазня з ялівцевим, березовим і дубовим віником. Спиртне, куріння - антипод лазеньці. Ранкова гімнастика, пробіжки, прогулянки будуть не зайвими для здоров’я.

**Під час епідемії**

В період епідемії пийте більше натуральних соків. Зелений чай і чаї власної рецептури зі звіробою, м’яти, безсмертника, календули, оману, лепехи, гравілату міського, татарнику, селери, споришу, шипшини допоможуть протистояти грипу.
З цією метою в харчуванні варто збільшити вживання меду і медопродуктів, лимонів, моркви, волоських горіхів, цибулі, часнику, грейпфрутів, фісташок, чорної смородини, обліпихи, кріпу, петрушки, агрусу, брусниць, журавлини.
Для профілактики та лікування проводьте точковий масаж. Легкими рухами вказівного пальця по ходу годинникової стрілки 5-6 разів на день протягом 3-5 хвилин масажуйте активні точки в крилах носа, спереду над вушною раковиною та на грудині по центру зверху вниз.
Вірус грипу не стійкий у зовнішньому середовищі. Сонячне світло, кварцування, висока температура, провітрювання помешкань, дезінфекція хлораміном швидко убивають його, а в слині, що розлітається при кашлі, він небезпечний. Для того щоб не заразитися в транспорті або де-небудь, перед тим як вийти з дому, змажте пожирніше в носі оксоліновою маззю або закапайте в ніс слабкий розчин часнику або цибулі. Цю процедуру повторіть ще пару разів на день.
Чим менше ви відвідуватимете громадські місця у період масових захворювань, тим менше шанс самому виявитися в числі хворих.

**Якщо занедужали**

Якщо все ж вірус не обминув вас та виникнули озноб, болі в м’язах, кістках, суглобах, сухий кашель, сльозотеча, різь в очах, головний біль, варто негайно лягти в постіль і викликати лікаря додому. Про вихід на роботу в такому стані говорити не доводиться!
На сьогодні для зниження температури на фармринку є великийарсенал засобів, але всі вони засновані на аспірині та парацетамолі з різними “шипучими” та вітамінними домішками, що підсилюють і без того алергенні властивості базисних препаратів. Так що, перед тим, як приймати новинки, подумайте про алергію.
Якщо температура перевалила за 38о, і ви її погано переносите, приміть один грам чистого аспірину або парацетамола. Оскільки озноби можуть тривати 3-4 дні, то для зниження температури можна скористатися бруфеном, індометацином, диклофенаком у дозах, зазначених лікарем, якщо немає протипоказань до них. Попутно ці препарати надійніше знімуть м’язові та суглобні болі.
Специфічними препаратами для лікування грипу є: озельтамівір, ремантадин, амантадин у достатній дозі та курсах не більше п’яти днів. Антибіотики не призначаються без суворих на те показань! У іншому випадку лікування симптоматичне.
Для ослаблення сухого кашлю застосовуються різні “смоктальні” таблетки, а ось бромгексин, мукалтин і інші розжижуючі харкотиння засоби не годяться, тому що для них немає точки застосування. Не варто забувати й про наш пектусин, у який входять ментол та евкаліптову олію. Інгаляції над картоплею, парами м’яти, чебрецю та пиття настою з підбілу, подорожника, ромашки, оману послаблять надсадний кашель. Застосування банок не виправдано при сухому кашлі. Допоможуть із ним боротися глауцин, глаувент і таблетки з кодеїном.
Полоскання горла мало що дає, а от зрошення задньої стінки глотки зі шприца розчином із настоянок евкаліпта, ромашки, календули, м’яти, а також риванолом, фурациліном і розведених хлоргескидином негайно дасть результат.
Горілочний компрес на горло чи корж з житнього тіста, або мішечок із розігрітим вівсом, сіллю, піском на попередньо намазаний медом верхній відділ грудини послаблять кашель та знімуть запалення в глотці. При фарингіті харкотиння може відкашлюватися сірими шматками, й для цього підійде піносол або саморобні краплі. Чайна ложка звіробою настоюється у чверті склянки крутого окропу. В столову ложку настою додають чверть флакона нафтизина, половину чайної ложки розчину квіткового меду та дві краплі граміцидина, він вільно продається в аптеках, до речі, їм дуже добре зрошувати горло.Цей склад застосовується не тільки при нежиті по 4 краплі декілька разів у день, але й при гайморитах, фарингітах. Методика застосування їх така. Лягти на спину, закинути голову та у кожний носовий хід закапати по п’ять крапель так, щоб вони змазали задню стінку глотки. Олією обліпихи або шипшини можна замінити краплі.
Наслідком вірусної інфекції є висипання герпеса, найчастіше на губах або носі. Іноді він вискакує на рогівці очей або внутрішніх органах, лікування таких висипань - справа відповідних фахівців. Вірус можна передати здоровій людині через поцілунки, а рушником перенести на інші слизові. Як тільки ви відчули, що пече на губах або в носі, відразу ж скористайтеся маззю зовіракс, вона ж ацикловір, наносячи її 2-3 рази на день. Це допоможе зупинити подальші висипання або обмежити їхню площу. Комусь у боротьбі з герпесом допомагає припікання ялицевою олією, спиртом, ляпісом, а комусь приходить на допомогу паста Лассара.
У середньому лікування неускладненого грипу закінчується на 7-10-й день, але астенічний стан після нього може затягтися надовго. В боротьбі з ним підійдуть тонізуючі настойки, вітамінні саморобні напої, вітаміни, посилене харчування, легкі фізичні навантаження, прогулянки, дозоване ультрафіолетове опромінення, лазня.

**Лікуйте грип до кінця та пам’ятайте: це далеко не безневинне захворювання й ті, хто переносить його на ногах мають більше шансів одержати ускладнення з боку серця, легень, нирок та інших органів та систем.**

**Якщо ви лікуєтеся самостійно,
слід пам'ятати кілька важливих правил**

**Правило “бовтанок”:** не піддавайтеся на рекламу розчинних ліків, які радять пити тоннами. Це препарати екстреного та короткочасного приведення застудженої людини до належного вигляду, щоб той зумів провести зустріч, виступити на телебаченні або з доповіддю та... відправився далі хворіти. Приймати їх протягом тижня безглуздо та небезпечно - передусім для нирок.

**Правило “носове”:** якщо ніс не дихає взагалі, не терпіть. Якщо дихає, нехай навіть сухий, зудить та пече - ні в якому разі не робіть “планових” закапувань, використовуйте олії й інгалятори, що пом’якшують слизову (каметон, камфомен, інгакамф). Арсенал судинозвужувальних крапель та спреїв зараз величезний: нафтизин, санорин, галазолін, тизин, ксимелін, длянос... Оберіть для себе один і користуйтеся ним тільки для полегшення носового дихання, але не більше 4 разів на день протягом тижня(!). Інакше звикнете, та ваша слизова буде постійно перебувати у стані набряку, вимагаючи нових доз. Результат - хронічна нежить. Крім того, подібні препарати звужують судини не тільки в носі, але й у всьому організмі, що приводить до підвищення тиску, частішання пульсу, іноді - до серцевих аритмій. Дітям взагалі краще промивати носики розчином кухонної солі.

**Правило “протикашлеве”:** кашель, що прожене харкотиння, придушувати не потрібно. Потрібні відхаркувальні засоби, що полегшують його відходження. Для цього підійдуть інгаляції відваром подорожника, цибулі, часнику, розчиненою таблеткою валідолу, бальзамами типу бронхікума, ефірними оліями. Якщо цього не зробити, харкотиння в бронхах стане поживним середовищем для бактерій. Якщо ж кашель сухий, приймайте засоби, які його придушують.
Не варто захоплюватися наркотичними ліками, що містять кодеїн або фолкодин (терпінкод, солпадеїн, кафетин, кодтермопсис). Вони пригнічують кашльовий центр у центральній нервовій системі, та їх застосування проти кашлю при ГРВІ недоречно. Краще попийте ненаркотичні таблетки, що пригнічують кашльові рецептори глотки та гортані: тусупрекс, глауцин, синекод, стоптусин, пектусин, фалімінт і т.п. Якщо ж ваші зусилля не дають результатів протягом 3-4 днів, а харкотиння стає дедалі більше, воно в’язке, яскраво-жовте або зелене, із самолікуванням час негайно закінчувати.

**“Правило “глоткове”:** якщо в глотці дере та болить, ліпше робити інгаляції та полоскати горло розчином фурациліна, соди, розведеними в теплій воді настойками календули, евкалипту, відваром звіробою. Всілякі пастилки та льодяники допомагають переважно хокеїстам та любителям покричати в горах. Жувально-смоктальні стрепсилс, фалімінт, фарингосепт та аерозолі містять ще й протибактеріальні компонети. Приблизно такі саме властивості мають і різні чаї та грудні рослинні збори. Але якщо біль у горлі гостра та ще й висока температура (понад 38о) - лікувати ГРВІ марно, час зайнятися лікуванням ангіни та вже разом з лікарем.

**Правило “температурне”:**збивати температуру потрібно, лише якщо вона перевищує 38,2о. В цьому випадку ви вип’єте не 1-2 таблетки тричі на день, як рекомендують анотації, а лише 3-4 рази за весь час хвороби. Звичайно при застуді ми починаємо пити аспірин, анальгін, парацетамол або комплексні препарати. Останні - це, як правило, кофеїн плюс який-небудь знеболювальний та жарознижувальний препарат з невеликими варіаціями. Інший типовий варіант: знеболювальне з наркотичною речовиною - кодеїном. До трьох ефектів аспірину (знеболювальне, жарознижувальне, протизапальне) кодеїн додає ще й протикашльовий. Але краще надати перевагу простим препаратам, без кодеїна й адреноміметиків. Не перевантажуйте організм “зайвими” складниками комплексних ліків.

**Правило “парацетамольне”:** не вживайте одночасно однотипні ліки, інакше ви ризикуєте одержати передозування певної діючої речовини. Яскравий приклад - парацетамол. Лікувальна доза препарату дуже мала. Якщо з’їдати понад 5 г на добу - ураження печінки забезпечено. Адже крім того, що парацетамол “ховається” під іменами калпола, панадола, ефералгана в кількості не менше 1 г на таблетку, він ще входить до складу цитрапара, колдрекса, солпадеїна, саридона та багатьох інших комплексних препаратів. Щоб не наразитися на таку міну, уважно читайте інструкції до ліків, якими зібралися лікуватися одночасно. До речі, в американських препаратах парацетамол часто називають ацєтамінофеном.

**Дотримуючись цих правил та не забуваючи, крім ліків, приймати великі дози вітаміну С, ви легше перенесете хворобу та скоротите її тривалість.**