



"КАК ЛЕЧИТЬ ПРОСТУДУ И ГРИПП В СЕЗОН ЗАБОЛЕВАНИЙ?"

Даже если у вас уже появились симптомы простуды или гриппа, вы многое можете предпринять, чтобы они не омрачали вашу жизнь. Наши советы помогут вам скорее вылечиться и пройти через сезон простуд и гриппа с минимальными потерями.

Больное горло - Увлажняйте воздух в помещении

Увлажнители воздуха повышают уровень влажности в помещении, благодаря чему вы в целом чувствуете себя лучше. Это также помогает справиться с выделениями и кашлем и облегчает дыхание. Если вы повысите влажность воздуха, у вас также пропадет сухость во рту, перестанет драть горло, реснички будут легче двигаться — а это помогает в борьбе иммунитета с инфекцией, особенно в сезон простуд и гриппа.

Насморк, чихание - Не слишком усердствуйте с уборкой

Когда дети начинают шмыгать носом из-за простуды или аллергии, имеет смысл почаще проводить уборку общих территорий. Исследователи из Национального института по изучению аллергических и инфекционных заболеваний в США выяснили, что риновирусы (которые и вызывают простуду) живут на предметах и коже человека не более трех часов. Поэтому частая уборка хоть и важна, чрезмерное усердие не дает дополнительных преимуществ в борьбе с вирусами простуды и гриппа.

Жар - Заливайте жар водой

Борясь с повышенной температурой, выпивайте дополнительно как минимум 50–100 мл жидкости каждый час. Лучше всего, если это будет вода или спортивные напитки без газа. Помните: даже если вы не потеете, все равно может наступить обезвоживание организма, а это обычно ослабляет иммунитет, и жар затягивается. Более того, при обильном питье еще и меньше болит горло. Очень важно избегать обезвоживания в любое время года, но в сезон простуд и гриппа — тем более.

Заедайте жар

При гриппе часто бывает лихорадка, а при увеличении температуры на каждый градус после 37 °С метаболизм повышается приблизительно на 15%. А во время борьбы с вирусом вашей иммунной системе нужны питательные вещества. Так что если у вас жар, немного увеличьте свой рацион, чтобы быстрее поправиться.

Немного поднялась температура? Не волнуйтесь!

Исследования¹ показали, что в течение суток температура человеческого тела естественным образом то немного повышается, то понижается относительно нормы. Так что если вы заметили, что термометр показывает слегка повышенную (или пониженную) температуру, это еще не подтверждение того, что у вас простуда или грипп.

Заниматься спортом при простуде можно, а при гриппе нельзя

Исследователи из Национального института по изучению аллергических и инфекционных заболеваний в США считают, что в большинстве случаев при простуде от физических нагрузок хуже не будет. Более того, потеть, организм борется с вредоносными микробами. Лекарства от простуды помогут вам контролировать кашель и другие симптомы во время тренировки, но все-таки не перенапрягайтесь, особенно если у вас повышена температура. Перед тренировкой лучше проконсультироваться с врачом или медицинским специалистом.

Ломота и боли - Правильно подбирайте обезболивающее

В настоящее время без рецепта отпускаются в основном два вида обезболивающих препаратов — нестероидные противовоспалительные средства (НПВС) и парацетамол. НПВС, например, такие как ибупрофен и аспирин, снимают болевые ощущения за счет снижения воспаления, так что эти препараты подходят для мышечных болей, а

парацетамол блокирует болевые сигналы, что идеально для обычных головных болей и при повышенной температуре.

Общий уход при простуде:

Будьте готовы к разнообразным симптомам простуды или гриппа

Считается, что у 80 % пациентов при простуде или гриппе наблюдается более, чем один симптом. Неприятнее всего насморк или заложенный нос, кашель, ломота и боли.

Съешьте что-нибудь горячее, и вам станет лучше

После вкусной горячей пищи может отступить боль в горле и кашель — выделяемая во время трапезы слюна смачивает горло, успокаивая боль.

Правильно ухаживайте за термометром

Мытье термометра горячей или даже теплой водой может исказить его показания. Так что лучше пользоваться прохладной водой и подходящим для этих целей моющим средством.

Положитесь на куриный бульон

Специалисты из Американской коллегии пульмонологов считают, что больным простудой и гриппом может принести облегчение куриный бульон.

Не волнуйтесь

Как показывают исследования, при стрессе понижается уровень Т-лимфоцитов. А они нужны для крепкого иммунитета. Поэтому если вам нездоровится, не волнуйтесь. Расслабьтесь и глубоко дышите. То, что доктор прописал!

Не путайте простуду и грипп

Простуда наступает постепенно, сначала вы просто чихаете, становится больно глотать. Грипп же атакует быстрее, у вас сразу начинают болеть мышцы, вы чувствуете усталость, вас знобит, повышается температура. Лекарства от простуды и гриппа могут облегчить некоторые из этих симптомов. Но очень важно правильно подобрать лекарство от простуды или гриппа.



Желаем Вам здоровья!