**Простуда**

В подавляющем большинстве случаев простуда это вирусное инфекционное заболевание верхних дыхательных путей, которое приводит к воспалению слизистой оболочки, выстилающей эту часть дыхательных путей. Обычными симптомами являются ринорея (насморк), чиханье, фарингит (воспаление горла).

Вирусная инфекция, которую мы называем "простудой", часто может лечиться без участия лекарств с помощью покоя, приема большого количества жидкости и некоторых безрецептурных препаратов для купирования отдельных симптомов. Пока не существует лекарственных препаратов, эффективных по отношению к возбудителям простудных заболеваний.

«Помогает» развитию простуды курение, в том числе в присутствии детей, так как оно парализует реснитчатые клетки (мерцательный эпителий), которые обеспечивают чистоту дыхательных путей. Простудные заболевания могут распространяться через руки, а не только через воздух. Для предотвращения распространения вирусов не касайтесь руками глаз, рта и носа, почаще мойте руки когда вы больны или находитесь в контакте с больным человеком.

Некоторые другие заболевания схожи по симптоматике с простудой, но требуют незамедлительного медицинского вмешательства и приема специальных лекарств. Если у вас сильный жар (температура выше 38,0 оС), сопровождаемый ознобом и кашель с отхаркиванием густой слизи, или если кашель и глубокое дыхание вызывают острую боль в груди, то возможно, что у вас пневмония. Следует срочно обратиться к врачу для установления диагноза и начала соответствующего лечения.

Самый безопасный, самый лучший и самый дешевый способ лечения простуды - это вообще почти ничего не делать и предоставить заболеванию пройти самостоятельно. При необходимости принимайте препараты для купирования отдельных симптомов.

**Как лечить простуду**

Немедикаментозная терапия

Лучший способ лечить простуду без помощи лекарственных препаратов - это обильное питье, по крайней мере, от 8 до 10 стаканов безалкогольных напитков (желательно теплых или горячих), покой и отказ от курения. Единственные средства, которые могут каким-либо образом пытаться противостоять вирусам это интерфероны (эффективны при применении в первый - второйдень болезни, - далее бесполезен) и КИП (Комплексный иммуноглобулиновый препарат) - эффективен при одновременном приеме с пищей в течении первых 3 - 5 дней болезни.

При ринорее (если из носа течет ручьем) не надо использовать лекарства, а лучше потерпеть, так как при ринорее происходит дренаж слизи, изгоняющей инфекцию из организма, поэтому не следует принимать никакие препараты. Однако, если ринорея длится более недели, то обратитесь к врачу.

По этой же причине не надо лечить продуктивный кашель (когда при кашле что-то выводится наружу).

Если симптомы не удается купировать с помощью указанных мер, и эти симптомы мешают нормальной жизнедеятельности, то рекомендуются следующие наиболее безопасные и эффективные средства.

Если ваш нос заложен, особенно, если вы не можете дышать свободно, то используйте капли или спрей для носа, содержащие гидрохлорид оксиметазолина (например, АФРИН), гидрохлорид ксилометазолина (например, НАЗАЛЬНЫЙ СПРЕЙ ОТРИВИН) или гидрохлорид фенилэфрина (например, капли или спрей для носа НЕО-СИНЕФРИН). Но не пользуйтесь ими более трех дней.

При «застое в носу» не стоит использовать какие-либо противозастойные средства, принимаемые перорально (таблетки, сиропы). Эти лекарства могут повысить частоту сердечных сокращений и артериальное давление. Кроме того, они действуют возбуждающе и ухудшают поцесс засыпания. При использовании спрея или капель для носа в течение 1 - 3 дней (не более) в ваш организм попадает в 25 раз меньше препарата и притом попадает в нос, то есть туда, где он нужен, а не распределяется по всему организму как это имеет место при пероральном приеме лекарства.

При жаре, головных болях и болях в теле применяйте, если необходимо, аспирин или парацетамол (у детей предпочтительнее парацетамол).

Кашель - необходимое зло

Легкие постоянно самоочищаются для обеспечения эффективного дыхания. В норме слизь выстилает стенки легких и защищает их от инородных частиц (дым, пыль, вирусы). Реснички мерцательного эпителия выталкивают слизь с прилипшими частицами из легких. Кашель же способствует более быстрому удалению нежелательных субстанций из легких.

Кашель приносит пользу пока удаляет нежелательные субстанции, например, мокроту (слизь) из дыхательных путей и легких. Такой кашель называется продуктивным и часто возникает при простуде, бронхите и пневмонии. С другой стороны, сухой, отрывистый (непродуктивный) кашель может быть раздражающим и препятствовать сну. Кашель может быть также одним из сипмптомов хронического заболевания как, например, астма или может вызываться сигаретным дымом.

Продуктивный кашель - это частью процесса выздоровления от простуды и гриппа. Необходимо сделать все возможное, чтобы удалить нежелательный материал из легких путем "высвобождения" мокроты. Это и является целью отхаркивающего средства, которое разжижает выделения настолько, что они легче удалятются при кашле (отхаркивании). Лучшим отхаркивающим средством является вода, особенно в теплых жидкостях, например, суп, который разжижает мокроту и способствует увлажнению дыхательных путей. Влажная среда также способствует этому. Следует пить много жидкости и по возможности увлажнить воздух в доме с помощью увлажнителя или испарением воды с помощью испарителя. Зимой можно просто положить на радиатор поддон с водой. Врачи старой школы рекомендуют, с этой же целью, применять ферменты (мезим, панзинорм, фестал) из -за содержащегося в них пепсина. Даже если это чем либо неверно с современной научной точки зрения, относительно кашля, то прием ферментов при простуде все равно полезен, так как ускоряет восстановление организма, а точнее поджелудочной железы, которая страдает при любой простуде (так называемый реактивный панкреатит).

Непродуктивный кашель, сухой кашель, не выводящий мокроту, может лечиться с помощью противокашлевых лекарственных препаратов. При кашле, который мешает вашему нормальному сну или сильно ослабляет организм, также можно воспользоваться одним из этих средств. Следует пользоваться однокомпонентыми противокашлевыми препаратами. При лечении кашля рекомендуются также покой и большое количество жидкостей.

Кодеин, присутствующий в составе многих назначаемых врачами противокашлевых препаратов, не рекомендуется принимать при кашле. Кодеин вызывает привыкание и может способствовать появлению запора.

При кашле, если мокрота (слизь) становится зеленоватой, желтой или приобретает дурной запах, если кашель сопровождается сильным жаром, длящимся несколько дней, или, если кашель или глубокое дыхание вызывает острую боль в груди, или развивается одышка - необходима консультация с врачом. Любой из данных симптомов может указывать на пневмонию. При кашле с кровью необходимо срочно обратиться к врачу.

Жар, головная боль и мышечные боли

Обычная простуда иногда сопровождается жаром, головной болью и мышечной болью. Эти симптомы лучше всего купировать без приема лекарственых препаратов, с помощью покоя и потребления жидкости или же с помощью аспирина, или парацетамола.

Не рекомендуется давать аспирин от жара больному моложе 40 лет: у него может оказаться грипп, а не простуда. Люди, принимающие аспирин при гриппе (или ветрянке), подвергаются повышенному риску развития синдрома Рейе. Это довольно редкое , но чреватое летальным исходом заболевание, жертвы которого, если выживают, то остаются инвалидами на всю жизнь.

Обратитесь к врачу, если температура тела поднимается выше 39,4 оС, или, если жар с температурой выше 38 оС длится более четырех дней. В этих случаях у больного, по всй видимости, не простудное заболевание.

Обращайтесь за медицинской помощью в следующих случаях:

|  |  |
| --- | --- |
| \* Жар с температурой выше 38,3 оС, сопровождающийся ознобом и кашлем с отхаркиванием густой слизи (особенно, зеленоватого цвета или с дурным запахом)  \* Острая боль в груди при глубоком вдохе  \* Симптомы, напоминающие простудные, которые не улучшаются в течение семи дней  \* Жар с температурой выше 39,4 оС  \* Кровохаркание | \* Боль в горле с одним из следующих признаков:  1) Гной (желтовато-белые пятна) на миндалинах или в горле  2) Жар с температурой выше 38,3 оС  3) Увеличенные или болезненные на ощупь лимфоузлы на передней части шеи  4) Контакт с больным, у которого отмечен документированный случай ангины или дифтерии  5) Сыпь, которая появляется в процессе фарингита или после него  6) Наличие в анамнезе ревматической лихорадки, ревматизма сердечно-сосудистой системы , заболевания почек, хронического легочного заболевания как, например, эмфизема или хронический бронхит |

Отчего бывает «затяжной» кашель.

Иногда вышеизложенные рецепты «дают сбой» - кашель, недомогание продолжается через 2 и более недели от начала ОРЗ (простуды). Если такое случается - надо делать анализы и вызывать врача.

В подавляющем большинстве случаев это «нападение» новой инфекции на ослабленный простудой организм. Эти инфекции зовут по разному и борются с ними по разному.

Чаще всего «нападает» микоплазма, на втором месте стоят случаи «агрессии» пневмоцисты. Иногда микоплазма и пневмоциста объединяются и доводят пациента до постоянной температуры 37-38 градусов, сильной потливости, плохого сна (кашель не дает уснуть, будит), слабости (астении).

Реже затяжной кашель вызывается грибами (кандида) или хламидиями (чаще легочными). Еще одной причиной такого кашля может стать туберкулез. У грудных детей подобные явления могут возникнуть из-за цитомегаловируса.

Любая из этих инфекций, в случае неправильной диагностики и лечения может сильно ухудшить качество жизни. Чаще всего возникает бронхит, но может развиться и воспаление легких. В США 40% бронхитов у детей - микоплазменные. Основной настораживающий симптом - длительно (более 2 недель) не проходящий кашель. Иногда микоплазма, пневмоциста, хламидии и цитомегаловирус «пристают» к детям с бронхиальной астмой, астматическим бронхитом - приступы становятся чаще. После диагностики и лечения этих инфекций, дети надолго забывают о бронхиальной астме.

Устойчивость этих микроорганизмов во внешней среде невелика - они быстро гибнут, поэтому основной способ заражения - тесный бытовой контакт. Люди могут заразиться микоплазмозом или пневмоцистозом (реже хламидиозом) в любом «тесном» коллективе - на работе, в институте, в детском саду, в школе, во дворе, в постоянных гостях, от постоянно подкашливающих близких.

«Кандидозный» кашель возникает обычно, как последствие неумеренного или неправильного приема антибактериальных препаратов, таких как бисептол, бактрим, септрим, ампициллин, ампиокс и др.

При современной экономической и, следовательно, социальной обстановке туберкулез, как «болезнь бедных», может застигнуть Вас и в общественном транспорте, и в магазине, и на вокзале. Успокаивает только то, что хотя «заразных» людей и много, но заразиться при непродолжительном контакте довольно трудно. Диагностику туберкулеза лучше начинать у поликлинического фтизиатра или в тубдиспансере по месту жительства. В сложных случаях, или при нежелании идти в диспансер, можно воспользоваться возможностями платной диагностики - определения бактерий методом ПЦР или выявления уровня антител к микобактерии туберкулеза.

Диагностика микоплазмоза, пневмоцистоза, хламидиоза, кандидоза и цитомегаловируса достаточно сложна - признаков, характерных только для «одного» заболевания нет, а сами микробы настолько малы, что их невозможно обнаружить при обычной микроскопии. Микоплазмоз, пневмоцистоз, хламидиоз, кандидоз и цитомегаловирусная инфекция (ЦМВи) обнаруживаются либо при мазках, исследуемых методами ДНК-диагностики, например полимеразно-цепной реакцией (ПЦР), или методом иммунофлуоресценции (который, менее надежен), либо по исследованию крови из вены на наличие антител к этим возбудителям.

«Домашних» средств от этих заболеваний нет, но современные антибактериальные препараты высокоэффективны - излечиваемость достигает 95%.

Меры профилактики.

Без изучения иммунного статуса в холодное время года можно пропить 2-3 курса растительных адаптогенов – жень-шеня, элеутерококка. Препараты принимаются утром и днем, а вечером для снятия дневного напряжения и улучшения сна, нужны успокаивающие отвары трав – валерьянка, пустырник.

Чтобы не заболеть во время эпидемии вирусных заболеваний, кроме витаминов и адаптогенов хорошо принимать гомеопатические лекарственные средства Грипхель, Антигриппин, Инфлюцид. Прививка против гриппа, которая делается каждый год, защитит Вас от этого заболевания. Вакцинацию противогриппозной вакциной нужно делать до начала эпидемии гриппа, чтобы иммунитет успел выработаться. Делать прививку от гриппа в разгар эпидемии, или когда человек уже заболел не имеет смысла, так как прививка не защитит от заболевания.

Для людей, которые часто болеют отитами, ангинами, бронхитами, существуют препараты, защищающие от стафилококков, стрептококков, гемофильной палочки, клебсиеллы. Это Рибомунил, Бронхомунал. Подбор схемы профилактики лучше доверить врачу.

Если в семье кто-то заболел, остальным надо принимать профилактические меры. Хорошо бы разложить в квартире мелко нарезанный или давленный чеснок на блюдечках. Можно его положить и в предварительно ошпаренный заварочный чайник и подышать через носик. Попить «Тонзилгон» или «Антисептин».

Ингаляции противовоспалительных трав - зверобоя, шалфея, эвкалипта или ингаляции прополиса, - то же могут увеличить защитные силы организма. В качестве ингалятора можно использовать обычный заварной чайник - заваривать траву кипятком и вдыхать через носик. Можно использовать готовые препараты - масла, растворы и настойки - эвкалипта, прополиса, пихтового масла, «Эвкабал», «Доктор МОМ», «Бронхикум». Самый удобный ингалятор - российский ультразвуковой «Муссон».

В качестве профилактики ослабления иммунитета можно использовать поливитаминные препараты (Муль-Титабс, Юникап, Центрум и другие). Хорошим общеукрепляющим действием обладают дрожжевые препараты (дрожжевой экстракт «Фаворит», пангамин и др.). Поливитаминные и дрожжевые препараты особенно нужны осенью и весной, когда происходит естественное ослабление иммунитета.