

Пять ошибок при лечении гриппа и ОРВИ



Как их избежать

Многим из нас знакома такая ситуация – запершило в горле, но вроде бы горячий чай помог. Перестал дышать нос, однако за делами не хватило времени забежать за каплями в аптеку. И вот наступил день, когда стало понятно, что болезнь победила. Нужно срочно принимать меры, иначе возможны тяжелые осложнения. Вот пять основных заблуждениях, которые приводят к данной ситуации.

Ошибка 1 – некогда болеть

Мы очень заняты, не можем позволить себе болеть – некогда. Поэтому сами назначаем себе и принимаем лекарства, снимающие симптомы, пьем литры горячего чая, и кажется, что болезнь отступает. Чаще всего именно кажется. Через несколько дней все симптомы возвращаются и, как правило, в более тяжелой форме.

Если не заняться лечением всерьез, могут развиваться тяжелые осложнения. Необходимо остаться дома и вызвать врача. За 3–4 дня правильного лечения организм обычно справляется с болезнью.

Ошибка 2 – сбивать невысокую температуру

Человек с повышенной температуре как правило плохо себя чувствует – голова болит, тело ломит и вообще состояние неважное. Поэтому большинство пациентов начинают принимать жаропонижающие препараты, как только видят на градуснике цифры от 37°C. Это неправильно, потому что высокая температуры тела – признак того, что иммунитет активно работает, и организм борется с болезнью.

Не нужно сбивать температуру ниже 38,5 градусов. За исключением случаев, когда больного плохо ее переносит – реагирует сильной головной болью или есть склонность к судорогам.

Ошибка 3 – укутаться и закрыть все окна

При простуде или гриппе у больного часто бывает озноб. И тогда единственное желание человека – согреться. Для этого он закутывается в десять одеял и закрывает все окна в квартире. Это неправильно, потому что проветривать надо обязательно! Свежий воздух снизит концентрацию вирусов и нормализует микроклимат в комнате. Если мерзнете даже при слегка приоткрытой форточке, выходите из комнаты на 5 минут каждые 2–3 часа, распахнув окно настежь даже зимой, и возвращайтесь в хорошо проветренную комнату.

Ошибка 4 – пить антибиотики

Если после лечения народными средствами не становится лучше, мы бежим в аптеку за антибиотиками. Ни в коем случае нельзя так делать. Давно доказано, что антибиотики действуют только на бактерии, а на вирусы, которые как раз являются причиной гриппа и простуды, не действуют. Зато желудку можно навредить.

Да и возбудители выработали устойчивость ко многим препаратам, и поможет ли тот или иной в вашем случае – не угадать. Бездумно принимая антибиотики, мы приучаем к ним микроорганизмы, и лекарства перестают действовать, поэтому назначать антибактериальные средства должен только врач.

Ошибка 5 и самая главная – само пройдет

Никогда не пройдет. Воздушно-капельные вирусы попадают в организм через слизистую оболочку носоглотки. Если она ослаблена или повреждена, возбудители в ней закрепляются и размножаются. Иммуитет не может с ними справиться, поэтому развиваются заболевания и их осложнения. Даже обычная простуда нередко приводит к более серьезным недугам – ангинам, бронхитам, пневмониям. Именно поэтому важно правильно укреплять иммунную систему и защищаться от вирусов. Соблюдать правила гигиены, грамотной профилактики и полноценного лечения заболеваний совсем несложно. А результатом станет хорошее здоровье.