



Простуда

Как спастись от кашля, насморка и хрипоты

Простуда – самое распространенное заболевание, источником которого являются вирусы, попадающие в дыхательные пути и вызывающие различные симптомы. К основным симптомам простудных заболеваний относятся кашель, насморк и хриплый голос. Простуду могут вызывать более 200 различных вирусов – представителей различных семейств.

Возбудитель инфекции передается, как правило, воздушно-капельным путем. Воздушно-капельный механизм передачи означает, что вирус попадает в организм человека с мельчайшими, практически невидимыми каплями, попадающими в окружающее пространство при дыхании, чихании или кашле. Вирусы простуды могут передаваться также контактным путем – через любые предметы-«носители» вирусов.

Простуду вызывает не холод, а вирусы

Таким образом, в основе простудных заболеваний лежит вирусная инфекция, и отнюдь не охлаждение организма, как можно было бы заключить из самого названия «простуда». Однако, холод – в первую очередь, сквозняк и холодная сырость – способствует появлению простуды, вероятно, за счет снижения защитных сил организма.

В отличие от гриппа с его тяжелым течением на фоне высокой температуры, простудные заболевания, протекают, как правило, совершенно безобидно. Они вызывают неприятные симптомы, но, при отсутствии других серьезных нарушений здоровья, проходят бесследно в течение 1-2 недель.

Избавиться от простуды и связанных с ней жалоб с помощью антибиотиков невозможно, поскольку простудные заболевания вызываются не бактериями, а вирусами. Более того, медикаментов, устраняющих причину простудных заболеваний, пока что не существует. Однако, можно бороться с симптомами простуды и даже предупреждать их появление – простыми домашними средствами.

Если заложен нос и щекочет в горле?

Простудные заболевания протекают, как правило, по типичной схеме: Все начинается с першения в горле, озноба, насморка, затруднений при глотании и болей в горле. Позже могут добавиться боли в голове, ломота, насморк, кашель и повышенная температура. Эти жалобы могут проявляться по-разному: в легкой форме и быстро проходящими или же могут иметь тяжелый характер и вызывать очень болезненные ощущения и плохое самочувствие.

Боритесь с симптомами!

Уменьшая проявления простуды, Вы боретесь с инфекцией. Чтобы не допустить ухудшения симптомов, следует как можно раньше начать борьбу по их устранению:

- Помните, что при простудах организм нуждается в покое.
- Избегайте сильного физического напряжения и интенсивных занятий спортом.
- Холод, сырость и сквозняки способствуют развитию простудных заболеваний. Поэтому лучше всего находиться во время болезни в теплом, но не перегретом и хорошо проветриваемом помещении.
- Во время простуды в дыхательных путях скапливается слизь. Поэтому очень важно, много пить: это способствует разжижению слизи, облегчает откашливание и освобождению носа от слизи.
- Потение – хорошее средство против простуды, особенно в самой начальной стадии заболевания. Для того, чтобы вызвать усиленное потоотделение, рекомендуется пить настой бузины – лучше всего несколько раз в день в виде горячего чая. Горячие ванны и теплые обертывания груди на ночь также способствуют обильному потоотделению.
- Питье горячих напитков успокаивает раздраженные слизистые оболочки. Кроме того, обильное питье необходимо для восстановления потерь жидкости, вызванных сильным потоотделением. В качестве питья лучше всего употреблять воду, фруктовые соки (при хорошей переносимости), травяные чаи и настои, особенно липы, ромашки, тимьяна и плюща.
- Полощите горло теплым соляным раствором и/или настоем шалфея: это очищает дыхательные пути.
- Ингаляции способствуют освобождению дыхательных путей от слизи. Ингаляционные процедуры можно легко проводить в домашних условиях: для этого достаточно миски с горячей водой и платка над головой. Вдыхайте поднимающийся над водой пар – глубоко, медленно и равномерно.
- Очень полезны ингаляции с добавками (ромашки, мяты и эвкалипта), оказывающими успокаивающий эффект на слизистые оболочки.
- Временно облегчить дыхание можно также с помощью эфирных масел, например, эвкалиптового, анисового и хвойного масла. Применять эфирные масла следует в очень малых количествах, чтобы избежать нежелательных эффектов, например, головной боли.



Foto: Pixabay

„Erkältung – Hilfe gegen Husten, Schnupfen, Heiserkeit“ > russisch

- Существует также множество медикаментов, которые Вы можете приобрести в аптеке, помогающих бороться с симптомами простуды. К ним относятся сиропы от кашля, капли для носа, лекарства, снижающие температуру и пр. Некоторые из этих препаратов изготовлены из натурального сырья. Посоветуйтесь с аптекарем, чтобы выбрать самое подходящее средство именно для Вас, например, при кашле: противокашлевый или отхаркивающий препарат.
- Применять капли для носа можно лишь в течение короткого промежутка времени: они освобождают носовое дыхание лишь на короткий срок, но при их долговременном применении слизистая оболочка носа становится сухой и истончается. Хорошей альтернативной каплям служат назальные спреи на основе соляных растворов – они лишены этого негативного эффекта.
- Разумеется, при простуде следует воздержаться от курения.

Как предупредить простуду?

Еще лучше – не лечить симптомы, а предупреждать появление заболевания. Против простуды нет прививок, как против гриппа. Однако, против вирусной инфекции дыхательных путей можно бороться самим:

- Лучшее средство от простуды – сильная иммунная система. Хороший иммунитет – следствие здорового образа жизни, что подразумевает сбалансированное питание, отказ от курения и ограничение приема спиртных напитков.
- Физические тренировки – залог здоровья организма, а значит, и иммунной системы. Наиболее полезны регулярные занятия спортом на выносливость.
- Стресс ослабляет защитные силы организма. Поэтому, чтобы предупредить простудные заболевания, очень важно избегать напряженных ситуаций, особенно весной и осенью, и следить за достаточной продолжительностью сна.
- В типичные сезоны простуд следует особенно внимательно следить за повседневной гигиеной и не забывать часто мыть руки.
- Регулярные промывания носа (с помощью т.н. назального душа) раствором поваренной соли защищают от насморка.
- Водолечение по Кнейппу (обливания по специальной методике) и регулярные посещения сауны считаются хорошим способом закаливания организма.
- По мнению некоторых людей, прием витамина С или препаратов эхинацеи служат защитой от простуды. Несмотря на отсутствие в настоящий момент научно подтвержденных доказательств этому утверждению, попытка применения этих средств при склонности к частым простудным заболеваниям как минимум никому не навредит

Ссылки:

- www.wir-gegen-viren.de (Институт Роберта Коха)
- www.medizinauskunft.de
- www.gesunde-hausmittel.de

 Für Hinweise von Arzt und Praxisteam