



## Як правильно боротися з грипом.

Грип є складним вірусним захворюванням, вірус якого дуже мінливий. Якщо ви все ж таки захворіли, відчуваєте себе погано, піднімається температура, з'явилися симптоми грипу та ГРВІ - не треба виходити з дому, щоб не розносити інфекції та не заражати один одного. Як і при кожному захворюванні, необхідно негайно звернутись до лікаря.

### Дотримуйтесь обов'язкових принципів лікування:

1. Один з основних - дотримання ліжкового режиму. Переїзди в громадському транспорті, додаткові переохолодження можуть стати останньою краплею й призвести до тяжких ускладнень.
2. Багато вживати рідини. По-перше, вода розчиняє вірусні токсини й змушує видільну систему скоріше виводити їх з організму. По-друге, деякі напої (чай з лимоном, журавлиний морс, настої смородини, малини, калини) сприяють потогінному ефекту й зниженню підвищеної температури. Питво повинно бути теплим (але не гарячим!). Також треба пити багато теплої негазованої води, взагалі - не менш 2 - 2,5 л на день.
3. Прийом жарознижуючих засобів. Температуру тіла у дорослих до 38,50C, а у дітей до 380C збивати не бажано, тому що організм бореться - виробляє власні противірусні антитіла. Якщо температура тіла піднялась вище, слід прийняти міри для її зниження - будь-який жарознижуючий засіб (окрім аспірину - він розріджує кров, подразнює слизову оболонку шлунку!). Також, можна використовувати обтирання оцтом та компреси (розчин оцту, води та горілки в співвідношенні 1:1:1).
4. Імуностимулятори. У перші години захворювання можна закапувати у ніс людський лейкоцитарний інтерферон (стимулює виробітку противірусних антитіл) по 3-4 краплі 4-6 разів на день. Але він протипоказаний при вагітності та дітям до 6 місяців. Тому, обов'язково порадьтесь з лікарем і він призначить відповідне лікування.
5. Протиалергічні засоби. Якщо у людини коли-небудь були алергічні реакції, то грип протікає з ускладненнями і значно важче, чим у тих, хто не має в анамнезі алергічних проявів. Тому, потрібно вживати антигістамінні препарати, особливо алергикам.

Для того, щоб не заподіяти собі шкоди під час лікування ГРВІ та грипу, пам'ятайте:

Антибіотики при грипі та ГРВІ не використовують, тому що вони впливають на бактерії, а не на віруси. Їх призначають тільки при виникненні ускладнень. Добова норма аскорбінової кислоти (вітаміну С) не повинна перевищувати 60-70 мг. Передозування може призвести до алергічних реакцій, проблем з



печінкою та кров`ю. Значно корисніше вживати свіжі соки, квашену капусту, болгарський перець.

В перші дні хвороби ефективну дію надають противірусні препарати. Але їх безконтрольний прийом може нашкодити організму.

Розчинні шипучі порошки (зі смаком малини, яблука, меду, лимону та ін.) підходять для надання допомоги в екстрених (ситуаційних) випадках, але лікуватися ними не можна - усуваючи симптоми ГРВІ та грипу, ці препарати позбавляють організм можливості боротися з вірусами своїми силами, не кажучи про побічні прояви дії препаратів.

Не захоплюйтесь судинозвужуючими краплями для носу. Вони пересушують слизову оболонку носу, знижують захисні функції, можуть призвести до атрофії слизової оболонки.

Під час хвороби не вдягайтесь дуже тепло – не порушуйте теплообмін. Будь-які процедури, пов`язані з підігрівом тіла (гірчичники, гарячі ножні ванни, інгаляції, тощо), можна проводити, коли пройде пік захворювання й спаде жар, тобто на 3-5-й день хвороби.

**Бережіть своє здоров`я, прислухайтеся до порад лікарів, виконуйте їх рекомендації. Тому що здоров`я – це головне.**