

Долгожданное лето уже на пороге. С наступлением настоящего тепла хочется поскорее подставить тело солнцу и ветерку, а самые отчаянные даже пробуют начать купальный сезон. Но радость от свежего ветра и воды нередко оборачивается простудой. И вот, первым летним впечатлением становится кашель. Как уберечься от кашля в начале лета и чем облегчить состояние, если простуды избежать не удалось?



Не начинайте лето кашлем!

Сезонный кашель: зоны риска

За долгую зиму наш организм подвергался жестким погодным перепадам, вирусным атакам, недополучал витаминов и солнечного света, поэтому ослабел и нуждается в осторожном привыкании к летним условиям. Неосмотрительное употребление холодной воды и мороженого в первые жаркие деньки, прогулки по росе или после свежего дождика, купание в прохладных еще водоемах – все эти первые летние удовольствия могут спровоцировать простуду, а с ней и кашель.

Не стоит освежать тело после июньской жары, сидя в мокрой простыне перед вентилятором или подставляя тело ветру после купания в бассейне. Резкие перепады температур могут стать причиной сильнейшего бронхита.

Еще один бич начавшегося летнего сезона – офисные кондиционеры. Врачи отмечают, что в первые недели лета значительно увеличивается поток кашляющих и чихающих пациентов, притом что на улице стоит сухая теплая погода, а вирусы гриппа давно забыты.

Почему мы кашляем?

Кашель – это рефлекс, направленный на восстановление проходимости дыхательных путей. Во время простуды воспаляются чувствительные рецепторы слизистой оболочки дыхательных путей (глотки, гортани, трахеи, бронхов). Внутренняя среда становится кислой, количество защитной слизи уменьшается, она подсыхает, и ее частички начинают царапать дыхательные пути, провоцируя приступы кашля.

Причиной воспаления слизистой оболочки трахеи или бронхов может стать респираторный вирус или бактериальная инфекция. Запустить процесс кашля может и избыток слизи, образующейся при насморке, когда она спускается по задней стенке гортани в бронхи. Вот почему ринит часто сопровождается кашлем.

Собственно, кашель всегда является симптомом какого-либо заболевания, например:

- ларингит (воспаление гортани) – проявляется охриплым голосом и грубым «лающим» кашлем;
- трахеит (воспаление трахеи) – сопровождается болью за грудиной, может отдаваться в межлопаточной области;
- бронхит (воспаление бронхов) – бывает первоначально с характерным сухим, а затем влажным кашлем, сопровождающимся обильной мокротой;
- пневмония (воспаление легких) – сопровождается продолжительным непродуктивным кашлем, может выделяться гнойная мокрота.

В первые дни простуды или любого респираторного заболевания слизистая бронхов отекает, слизь в бронхах загустевает и не отходит, поэтому кашель обычно сухой, мучительный и непродуктивный, не приносящий облегчения. Обычно ночью он усиливается (в положении лежа на спине), мешая нормальному сну. Позднее скопившийся в дыхательных путях избыток слизи увлажняется, разжижается, и начинается выделение мокроты с кашлем, облегчая состояние больного. Поэтому основная цель лечения кашля – повысить

его продуктивность и очистить бронхи от густой вязкой мокроты.

Что предпринять при кашле

Облегчить неприятные проявления простудного кашля помогут простые, но действенные приемы:

- пить как можно больше жидкости, чтобы восстановить нарушенный болезнью водный баланс организма и ускорить разжижение мокроты. Полезны щелочные минеральные воды, клюквенный и калиновый морс;

- не переедать, отдавая предпочтение овощам и фруктам;

- провести курс ингаляций. Приготовить настой для ингаляции можно, заварив кипятком по 1 столовой ложке шалфея, чабреца, ромашки и мать-и-мачехи.

При упорном кашле с тягучей мокротой следует принимать отхаркивающие, муколитические средства для разжижения бронхиального секрета, предварительно посоветовавшись с врачом.

Важно!

Если кашель не лечить, то вызвавшее его заболевание перейдет в более тяжелую форму или станет хроническим, когда обойтись без назначения антибиотиков и длительного лечения будет невозможно.

Фитотерапия для кашляющих

Пожалуй, ни одно заболевание не лечат природными средствами столь активно, как кашель. В ход идут липовый мед и барсучий жир, горячее молоко и выжатые из ягод соки.

Издавна пользовались и травяными сборами: например, если кашель сухой, лечили настоем из мать-и-мачехи, алтея и душицы, а при продуктивном кашле заменяли в сборе душицу на багульник болотный. При сильном кашле пили настой липового цвета с березовыми почками, разведенный медом, а также отвар листьев и почек березы с травой крапивы и багульника. Кашель лечили настоями травы полыни, листьев алтея, корня солодки.

Сегодня ученые нашли объяснение действенности фитосредств в борьбе с кашлем. Многие растения содержат фенолы, флавоноиды, органические кислоты и другие биологически активные элементы, способствующие снятию воспаления в бронхах и отхаркиванию. При лечении заболеваний, сопровождающихся кашлем, врачи обычно рекомендуют комплекс мер, направленных на облегчение состояния больного, в том числе применение средств

на растительной основе. Можно пользоваться отварами и настоями из трав, запасенных с лета, или приобретать в аптеке готовые грудные сборы. Но лучше предпочесть фитопрепараты. Преимущество таких препаратов перед травяными сборами – в научно обоснованной комбинации растительных компонентов, усиливающих действие друг друга, при этом дозировки каждого из них точно выверены, а элементы прошли высокую степень очистки.

Среди фитопрепаратов для лечения кашля особенно хорошо зарекомендовал себя Бронхипрет немецкой компании «Бионорика».

В состав Бронхипрета входит комплекс растительных экстрактов – чабреца, плюща, первоцвета, – каждый из которых оказывает секретолитическое действие благодаря разным механизмам, способствуя отхождению мокроты.

Чабрец содержит эфирное масло, богатое тимолом, минеральными солями, терпеновыми соединениями, обладающее к тому же антимикробными, противовоспалительными и бронхоспазмолитическими свойствами. Выделяясь через дыхательные пути, эфирное масло чабреца повышает секрецию желез в эпителии бронхов, облегчая откашливание.

Экстракт плюща незаменим при кашле благодаря высокому содержанию в нем сапонинов, стимулирующих работу желез в эпителии бронхов. Кроме того, он обладает сильными спазмолитическими свойствами.

В комбинации экстракты чабреца и плюща способны эффективно подавлять развитие отека слизистых оболочек. Благодаря этому у больного облегчается дыхание, уменьшается частота и интенсивность кашлевых приступов.

Экстракт из корня первоцвета, тоже содержащий большое количество сапонинов, усиливает рефлекторное отделение мокроты, облегчая продуктивный кашель.

Препарат Бронхипрет выпускается в виде капель, таблеток и сиропа, отличающихся по составу. Так в состав таблеток входят экстракты травы чабреца и корня первоцвета, в каплях и сиропе – экстракт корня первоцвета заменен на экстракт из листьев плюща для улучшения вкуса и создания оптимальной комбинации, сохраняющей такое же действие, как и у таблеток. Такое разнообразие форм выпуска позволяет выбрать каждому самую удобную и эффективную форму лечения. Его можно принимать даже совсем маленьким детям с 1 года (детям до 6 лет рекомендуется разводить разовую дозу в 1 столовой ложке жидкости), которые охотно пьют сладкий сироп от кашля и быстро выздоравливают. 

Подготовила **Светлана Терехова**