

ПРИМЕТЫ СЕЗОНА



Со школьной скамьи мы знаем, что организм человека – уникальная биологическая система, ресурсы которой позволяют ему довольно долго, до двух месяцев, обходиться без еды, без воды – намного меньше, всего лишь несколько дней. А вот в отношении дыхания наш запас прочности весьма условный – максимум 5 минут без воздуха. Радость дышать полной грудью – то, чего порой так не хватает слякотным осенним утром...

Ринит: визитная карточка ОРЗ

Осень, казалось бы, должна быть самым благополучным временем года в отношении вирусных инфекций. Невероятное изобилие витаминов в естественном виде плюс накопленные в отпуске силы – залог крепкого осеннего здоровья и хорошего самочувствия. В реальной жизни, однако, все не так оптимистично. Похолодание, почему-то всегда внезапное, и послеотпускная депрессия пробивают в иммунной защите брешь, в которую устремляются вирусы.

Примета сезона – ОРЗ

Вирусная инфекция – такая же примета осени, как дождь, шуршащая листва под ногами и унылое серое небо. Обычная картина ОРЗ (острого респираторного заболевания): в течение первых 2-3 дней после заражения отмечаются чувство разбитости, слабость, раздражительность, снижение настроения и работоспособности. Вирусное поражение верхних дыхательных путей проявляется заложенностью носа, насморком, чиханием. Чуть позже присоединяются боль в горле, осиплость голоса. Иногда перечисленная симптоматика дополняется конъюнктивитом – воспалением слизистой оболочки глаза. Слабым,

но все же утешением может быть то, что при ОРЗ ртутный столбик термометра редко преодолевает отметку 38 °С, – лихорадка и головная боль, как правило, больному не досаждают. Еще один позитивный момент – небольшая протяженность во времени, в среднем 7-10 дней. Человек быстро заболевает и в большинстве случаев так же быстро выздоравливает.

«Легкая добыча»

- **Малыши.** Их уязвимость объясняется незрелостью иммунной системы: количество материнских антител, полученных в периоде внутриутробного развития, уже снизилось, а собственные еще не успели выработаться. Кроме того, с большинством вирусов детский организм сталкивается впервые и, соответственно, не имеет специфической защиты.
- **Пожилые люди.** С возрастом иммунная защита организма ослабевает, к тому же наличие хронических заболеваний увеличивает вероятность серьезных осложнений ОРЗ. Поэтому представители этой группы риска болеют так же долго и тяжело, как и маленькие дети.

ПРИМЕТЫ СЕЗОНА

Формат жизни современного человека – высокая мобильность, постоянное пребывание в местах большого скопления людей – способствует быстрому распространению «осенних» вирусов.

Раннее начало лечения = скорейшее выздоровление

Врачи единодушны в том, что вовремя начатое «правильное» лечение ОРЗ гарантирует быстрое выздоровление пациента и отсутствие осложнений. Но если заболевшего ребенка мама обязательно укладывает в постель, вызывает врача и затем неукоснительно выполняет все назначения педиатра, то взрослый, почувствовав первые признаки недомогания, обычно рассчитывает на то, что «само пройдет». Безусловно, пройдет, но для начала пугает. Через пару дней ОРЗ «на ногах» организм «отблагодарит» высокой температурой, отсутствием носового дыхания и все равно вынудит соблюдать постельный режим.

Прописные истины

Правило 1. При ОРЗ **всем без исключения**, а не только детям и пожилым пациентам, требуется помощь врача. Обязательно вызовите доктора. Назначенное им лечение поможет предупредить развитие осложнений заболевания, а значит, быстрее выздороветь и вернуться к привычному образу жизни.

Правило 2. Постельный режим – **главный компонент** успешного лечения ОРЗ. Организм должен тратить силы на борьбу с инфекцией, а не на ненужную и неэффективную в таком состоянии активность иного рода.

Правило 3. Как можно больше пить. **Большой объем жидкости** (рекомендуются чай с лимоном, травяные чаи, клюквенный, брусничный морс, щелочная минеральная вода и др.) помогает организму через почки и кожу выводить токсины микробов.

Фитотерапия для носа

Один из самых неприятных симптомов осеннего нездоровья – насморк. Риск развития и выраженность ринита зависят от состояния иммунной защиты организма. И если таковая дает сбой, потребуются определенные усилия и время на то, чтобы устранить препятствия для «легкого дыхания». Сосудосуживающие капли, в изобилии представленные на аптечных прилавках, лишь на время облегчают состояние, но не устраняют причины насморка. Кроме того, препараты этой группы рекомендуется использовать ограниченное время, как правило, не дольше 3-6 дней, поскольку более длительная терапия может вызывать побочные явления.

Полезная процедура – промывание носовых пазух изотоническими растворами на основе морской воды (продаются в аптеках). Можно приготовить такой раствор самостоятельно: соль на кончике ножа растворить в 1 стакане воды.

Не нужно забывать и о силе лекарственных растений, которые помогут справиться с насморком. При этом нет необходимости собирать целебные травы, заваривать их на водяной бане, настаивать и проч. – современная фарминдустрия успешно справляется с этим, гарантируя высокое качество и прогнозируемое действие фитопрепаратов.

Одним из средств с доказанной эффективностью при рините, а также в более тяжелых случаях (ринит, синусит, гайморит) является препарат Синупрет. В его состав входят корень горечавки, цветки первоцвета и бузины, трава щавеля и вербены, активные компоненты которых обеспечивают комплексное действие – секретолитическое, противовоспалительное, противоотечное, иммуностимулирующее и противовирусное. Препарат регулирует секрецию и нормализует вязкость слизи, облегчает отхождение слизи и мокроты, снимает воспаление и уменьшает отечность тканей, восстанавливает дренаж и вентиляцию околоносовых пазух, устраняет заложенность носа, нормализует защитную функцию эпителия дыхательных путей. Синупрет выпускается в трех лекарственных формах – в виде таблеток, капель и сиропа, что позволяет сделать лечение максимально комфортным для пациента любого возраста.



Для того чтобы осень стала действительно золотым временем года, нужно не так уж много: соответствующая погоде одежда и внимательное отношение к потребностям и сигналам организма.

Подготовила **Мария Зоринская** 