

ПРО КАШЕЛЬ ОТ СЫРОСТИ СЛОВО ЗАМОЛВИМ...





Ссылаться на сырость,
вызывающую сильный кашель весной,
бывает по меньшей мере странно.
Врачи отмечают, что начало весеннего сезона всегда
ознаменывается потоком пациентов,
жалующихся на затяжной кашель.

Кроме того, холодный влажный воздух наступившей весны, как правило, усугубляет ситуацию, способствуя активизации респираторных вирусов, обострению и быстрому развитию хронических заболеваний, в том числе бронхита.

РАСПОЗНАЕМ НЕДУГ

Бронхит – это воспаление слизистой оболочки стенок бронхов, которое чаще всего вызывается вирусными инфекциями. Поначалу человек ощущает недомогание и общую слабость, к которой присоединяется головная боль. Острая стадия бронхита проявляется лихорадкой, болью в горле и сильным глубоким

кашлем, который особенно досаждают по ночам. Распространенными симптомами бронхита могут быть затрудненное дыхание и ощущение стеснения или даже жжения в груди. Клинические проявления бронхита длятся обычно 2-3 нед.

Бронхит – это не просто сильный кашель. Врачи предостерегают, что нелеченный бронхит грозит серьезными последствиями: например, он может перейти в хроническую форму, воспаление легких и даже стать причиной сердечной недостаточности. Если у Вас появились кашель с непрозрачной мокротой, першение или дискомфорт

КОГДА ЕСТЬ РИСК РАЗВИТИЯ БРОНХИТА:

- физические факторы (сырой, холодный воздух, резкий перепад температур, воздействие радиации, пыль, дым);
- химические факторы (присутствие в атмосферном воздухе загрязняющих веществ – оксида углерода, сероводорода, аммиака, паров хлора, кислот и щелочей, табачного дыма и проч.);
- вредные привычки (курение, злоупотребление алкоголем);
- застойные процессы в малом круге кровообращения (сердечно-сосудистые заболевания);
- травмы грудной клетки;
- присутствие очагов хронической инфекции в полости рта и носа – синуситы, тонзиллиты, аденоидиты;
- наследственный фактор (предрасположенность к аллергии, врожденные нарушения бронхолегочной системы);
- ранний детский и старческий возраст.

в горле, легкое повышение температуры и эти симптомы не проходят в течение 2-3 дней, следует обязательно обратиться к врачу.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ВАС СИЛЬНЫЙ КАШЕЛЬ?

Прежде всего не пытаться самостоятельно ставить себе диагноз и не заниматься самолечением, поскольку причины кашля могут быть очень разными, требующими специфичного подхода к лечению. Однако есть общие рекомендации, как облегчить состояние больного, которого донимает кашель.

Уход. Для скорейшего разжижения мокроты и легкого откашливания воздух в комнате должен быть свежим, прохладным (в пределах 20-22 °С) и в меру влажным. Достичь этого помогут регулярное проветривание, развешивание мокрых полотенец или использование увлажнителей воздуха.

Питание. Силы ослабевшего организма укрепят блюда из отварных и свежих овощей, фрукты, свежевыжатые соки. Старайтесь не включать в рацион плоды ярко-красного или желтого цвета, чтобы не спровоцировать аллергию. При бронхите аппетит, как правило, снижается, поэтому питайтесь небольшими порциями, но чаще. А вот питье должно быть обильным, поскольку пересыхание слизистой оболочки бронхов ведет к загустеванию слизи в дыхательных путях и затрудненному откашливанию. Старайтесь пить даже больше, чем обычно, хотя бы на 0,5 л, предпочитая щелочное питье – чай, компоты, негазированные минеральные воды.

Поддерживающие меры. Практически всегда сильный кашель, вызванный респираторными вирусами, сопровождается насморком и повышением температуры тела. Очень важно правильно и своевременно очищать от

слизи полость носа, особенно детям. Ведь дыхание через рот приводит к подсушиванию и загустеванию слизи в бронхах, а значит, к усилению кашля. Полезно закапывать в нос аптечные солевые растворы на основе морской воды или даже приготовленный в домашних условиях раствор столовой соли в теплой кипяченой воде (1 чайная ложка на стакан воды). При высокой температуре слизь из бронхов отходит затрудненно, поэтому облегчить состояние поможет прием жаропонижающих средств.

Для предупреждения застоя мокроты в бронхах детям нужно почаще менять положение тела, переворачивая их или держа на руках. Эффективно улучшает отхождение мокроты при кашле массаж грудной клетки.

ЛЕЧИТЕ КАШЕЛЬ ПРАВИЛЬНО

При бронхите главной целью становится не прекратить кашель любыми способами, а разобраться с причинами его возникновения. Нужно обязательно проконсультироваться с врачом и выполнять его предписания. Очень важно при лечении кашля перевести его из сухой раздражающей формы в более мягкую, влажную, продуктивную стадию, когда мокрота перестает быть густой и легко отхаркивается. Поэтому ведущую роль в терапии бронхита играют средства, разжижающие слизь и делающие кашель продуктивным.

Чаще всего мы стараемся выбирать для избавления от кашля травяные отвары и настои. Сегодня аптеки предлагают воспользоваться при бронхите фитосредствами нового поколения, например препаратом Бронхипрет, в состав которого входят издавна известные своей эффективностью лекарственные травы – чабрец, плющ и первоцвет. Благодаря современной технологии фитониринга экстракты этих трав

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

Одним из основополагающих понятий в тибетской медицине считается определение «болезни холода». Суть этого понятия в том, что в неблагоприятных климатических условиях влажный холодный воздух постепенно снижает «жизненную теплоту» и активную энергию организма, из-за чего быстро развиваются болезни легких, сосудов, мочеполовой системы, нарушается обмен веществ. Эти недуги, как правило, проявляются из-за охлаждающего воздействия на орга-



низм как внешних, так и внутренних факторов, например питания. Такие продукты, как молоко, рыба, картофель, кондитерские изделия, не говоря уже о бутербродах, пиве и прохладительных напитках, медленно, но верно охлаждают кровь и, по мнению тибетских лекарей, провоцируют «болезни холода». Благоприятный для человека режим в условиях холодной и сырой погоды – пребывание в тепле и покое, сон без ограничения, приятное общение. В питании полезны мясные бульоны, каши без молока, мясо, хлеб, чай и макаронные изделия. Пища должна быть сытной, горячей и содержать согревающие специи (лук, чеснок, перец, имбирь и др.).

максимально сохраняют свои ценные активные свойства и взаимно усиливают действие друг друга. Бронхипрет снимает воспаление, разжижает мокроту и обеспечивает мягкое откашливание, причем уже с первых суток применения. Кроме того, Бронхипрет укрепляет иммунитет, борется с вирусами и бактериями, а также предупреждает возможные осложнения

заболевания. Удобно и то, что благодаря комплексному действию препарата отпадает необходимость в приеме других противовоспалительных и укрепляющих средств, что значительно снижает медикаментозную нагрузку на организм и позволяет избежать нежелательных побочных эффектов лечения. **R**

Подготовила **Светлана Терехова**