

ПРОФИЛАКТИКА

# Весеннее обострение

## Как провести весну без простуд



**Знаете, какую погоду больше всего любят вирусы гриппа и ОРЗ? Температура воздуха: от минус трех до плюс трех градусов, то холодно, то жарко, повышенная влажность, ветерок и обманчиво теплое солнце. Поверив в весеннее тепло, люди радостно сбрасывают шапки и шарфы, отправляются на прогулку и возвращаются простуженными. Переохлаждение – самый удобный способ для вирусов перейти в атаку и одержать победу: весной организм человека ослаблен нехваткой витаминов и солнечного света, в итоге снижается иммунитет. Так что, радуемся весеннему солнышку, но не забываем о действенных мерах профилактики простуд. О них, а также о лечении весенних ОРЗ и ОРВИ, нам рассказал заведующий семейным отделением ЦРП Печерского района, семейный врач Андрей Легкодух.**



Наш консультант – заведующий семейным отделением ЦРП Печерского района, семейный врач Андрей Легкодух

### Андрей Васильевич, каковы характерные особенности весенней вспышки ОРЗ?

– Весной вирусы распространяются быстрее. Причины: сниженный иммунитет после холодного сезона и дефицит витаминов. Соответственно, чаще развиваются всевозможные осложнения. В эту пору на фоне ослабленной иммунной защиты часто активизируются вирусы герпеса и Эпштейна-Барр, присоединяются бактериальные инфекции (бронхиты, пневмонии, тонзиллиты, отиты, синуситы). Нередко симптомы ОРВИ возникают на фоне обострения синдрома хронической усталости и весенней депрессии.

### Кто рискует заболеть в первую очередь?

– Особенно опасны ОРВИ для малышей, ведь со многими вирусами детский организм еще не сталкивался и воспринимает их как новые. Поэтому маленькие дети болеют долго и тяжело. Кроме того, в этом возрасте уменьшается количество материнских антител, которые ребенок получил во время внутриутробного развития, тогда как собственные защитные антитела еще не успели выработаться. В группе риска также пожилые люди, у которых с возрастом ослабевает иммунитет, а наличие хронических заболеваний повышает риск возникновения серьезных

осложнений. Традиционно вирусы ищут свои жертвы в местах массового скопления людей: в детсадах, школах, офисах. Здесь люди то и дело «обмениваются» вирусами, поэтому болеют чаще.

#### По каким первым признакам можно догадаться, что начинается болезнь?

– Для ОРЗ характерно острое начало, которое обычно длится 2-3 дня после заражения. Появляются чувство разбитости, слабость, раздражительность, портится настроение, снижается работоспособность. Попав в организм, вирус в первую очередь оседает в верхних дыхательных путях. Закладывает нос, появляются насморк, чихание, затем боли в горле при глотании (воспаленное горло – характерный симптом ОРЗ), голос становится сиплым. В отличие от гриппа при ОРЗ высокая температура и головная боль бывают довольно редко. Иногда к этому «букету» симптомов присоединяется конъюнктивит – воспаление глаз. Болезнь быстро развивается и быстро проходит, через 7-10 дней наступает выздоровление.

#### Можно ли на ранних стадиях остановить развитие заболевания?

– Можно и нужно! Если простуду вовремя и правильно начать лечить, она может пройти за 2 дня. Если переносите ее на ногах, все равно сляжете, но уже надолго: с высокой температурой и осложнениями. При первых признаках нездоровья необходимо попарить ноги, вытереть насухо, затем надеть хлопчатобумажные носки, предварительно насыпав в них сухую горчицу. Сверху можно надеть шерстяные носки. После вызвать врача, лечь в постель, пить горячие чаи. Во время болезни пациент обязательно должен соблюдать постельный режим и как можно больше пить: щелочную минеральную воду, горячий чай с лимоном, клюквенный или брусничный морс, травяные чаи, компоты. Большой объем жидкости помогает

#### Когда и кому сбивать температуру:

- ◆ при температуре выше 38,5-39 °С (в подмышечной области) изначально здоровым детям старше 2 месяцев;
- ◆ при температуре выше 38 °С - детям младше 2 месяцев;
- ◆ при температуре выше 38 °С детям с поражением центральной нервной системы, врожденными пороками сердца, с нарушением кровообращения, наследственными аномалиями обмена веществ;
- ◆ при температуре выше 38 °С детям, у которых ранее отмечались судороги на фоне повышения температуры;
- ◆ при любой температуре, сопровождающейся болью, бледностью, выраженным недомоганием, нарушением сознания.

## С Днем рождения!

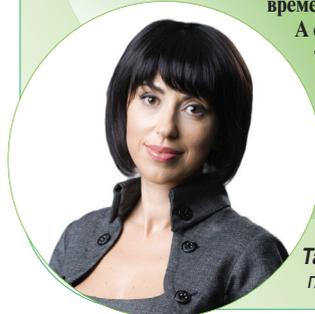
*Поздравляю компанию "Бионорика" с солидным сроком работы на украинском рынке:*

*10 лет – это серьезно!*

*Это значит, что у препаратов отличная репутация и им доверяют потребители. Желаю сотрудникам компании побольше интересных идей, дружелюбных клиентов, приятных условий для ведения бизнеса в Украине и, конечно же, здоровья душевного и физического!*

Личный рецепт отличного самочувствия.

В свое время я завела дневник самочувствия: стала отслеживать, что меня окрыляет, а что снижает тонус и забирает энергию. Вела записи полгода. И у меня получилось два списка. В них такие пункты, как «Салат из морепродуктов дает мне силы и легкость», а «Если я ем на ночь, утром проснусь разбитой». Есть и такие пункты: "Общение с Н. меня вдохновляет", а «Общение с О. опустошает». Такой дневник самонаблюдения помог мне разобраться в своих реакциях и понять, что нужно организму для хорошего тонуса. Поняв, что я стараюсь избежать действий из второго списка и жить по списку первому. С тех пор прошли годы, и я время от времени заглядываю в свой дневничок – помогает. А еще пью фреш (любимые - гранатовый и тыквенный) и принимаю комплексы витаминов. И никогда не отказываю себе в полезном, но вкусном: пирожном или пище. Но не каждый день и не на ночь.



*Татьяна Петкова,  
главный редактор "Женского журнала"*

организму через почки и кожу удалять продукты жизнедеятельности и токсины микробов. При первых симптомах ОРВИ эффективно применение натурального растительного препарата Имупрет в форме драже или капель. В состав средства входят экстракты 7 лекарственных растений, которые оказывают противовоспалительное, противовирусное, противоотечное и иммуномодулирующее действие. Имупрет сокращает острый период инфекционных заболеваний, а при профилактическом приеме значительно снижает риск развития осложнений. Препарат эффективен для лечения и профилактики острых и хронических заболеваний дыхательных путей, особенно в период эпидемии ОРВИ, применяется также при лечении острого тонзиллита, ларингита, фарингита.

#### Какие лекарственные препараты следует иметь в домашней аптечке на случай возникновения простуды?

– Помощник № 1 при простуде – витамины и аскорбиновая кислота.

## ПРОФИЛАКТИКА

### Как не заразить (и не заразиться):

- ◆ носить маску;
- ◆ есть из индивидуального набора посуды и стерилизовать его;
- ◆ не реже 2 раз в день проветривать помещение (в отсутствие больного);
- ◆ в комнате заболевшего дважды в день проводить влажную уборку (пыль - благодатная среда для скопления инфекции);
- ◆ поддерживать личную гигиену: регулярно мыть руки с мылом; механически очищать слизистую носа или промывать его солевыми растворами;
- ◆ в целях профилактики принимать Имупрет (по 25 капель или 2 драже (взрослым) 3 раза в день в течение 10 дней, детям – по 15 капель 3 раза в сутки с соком или чаем).

Полоскание горла солевым или содовым раствором с йодом, йодином по несколько раз в день эффективно выводит продукты жизнедеятельности и токсины микробов. Применение антибиотиков необходимо только по назначению врача, в случае проявления бактериальных инфекций или при развитии осложнений. Вообще, лечение ОРВИ является в основном симптоматическим. Для борьбы с температурой создан целый арсенал жаропонижающих средств, против боли – противовоспалительные и обезболивающие препараты, против насморка, чихания – сосудосуживающие капли и антигистаминные препараты, при боли в горле – местные антисептики с анестетиками. Получается целая горсть таблеток! Наука неуклонно идет по пути создания комплексных лекарственных средств. И это ей с успехом удается. Пример тому – натуральные растительные препараты немецкой фармацевтической компании «Бионорика» Имупрет, оказывающий противовоспалительное, противовирусное, иммуномодулирующее действие, и Синупрет, дающий секретолитический, противовирусный, антимикробный и противовоспалительный эффект. И что очень важно: при их приеме острый период инфекционного заболевания заметно сокращается.

**Бытует мнение, что насморк бесполезно лечить: через 7 дней – что с лечением, что без него – он проходит сам.**

– Лечить однозначно нужно. Ринит (в народе насморк) – вирусное заболевание, и риск подхватить его зависит от силы иммунитета. Сосудосуживающие препараты (називин, нафтизин, отривин, галазолин и др.) лишь на время облегчают носовое дыхание,

но не устраняют причины насморка. К тому же их можно использовать только первые 3 дня, при более длительном применении они могут даже усиливать насморк и вызывать побочные явления. Для промывания носовых пазух рекомендуется использовать изотонические растворы (салин, аквамарис, физиомер, маример, долфин, квикс, хьюмер). Их готовят из морской воды. Еще лучше использовать 1% раствор поваренной соли, или физиологический раствор (соль на кончике ножа размешать в 1 стакане воды). Готовый раствор можно купить в аптеке. Его используют 3-4 раза в день: закапывают по 2-3 пипетки в каждый

носовой ход в положении лежа на спине со свешивающейся вниз и назад головой. При рините – как при обычном симптоме ОРЗ, так и при возможных осложнениях: риносинуситах, синуситах, гайморитах – особого внимания заслуживает препарат Синупрет. Растительные компоненты, входящие в его состав, оказывают комплексное действие, проявляющееся секретолитическим, противовоспалительным, иммуностимулирующим и противовирусным эффектами. Лекарственное средство регулирует секрецию и нормализует вязкость слизи, облегчает отхождение слизи и мокроты, уменьшает отечность тканей, восстанавливает дренаж и вентиляцию околоносовых пазух, устраняет заложенность носа, нормализует защитную функцию эпителия дыхательных путей, оказывает иммуностимулирующее действие.

### При какой отметке на градуснике следует сбивать температуру (взрослым и детям)?

– К сожалению, многие пациенты (да и врачи) считают наиболее опасным проявлением болезни высокую температуру, которую стремятся нормализовать во что бы то ни стало. Такую тактику нельзя считать рациональной, поскольку лихорадка является защитной реакцией организма на инфекцию. Многие вирусы и бактерии прекращают размножаться при температуре 37-38 °С. Кроме того, белок интерферон, обладающий противовирусным действием, выделяется лишь при температуре выше 38°С. Поэтому врачи настоятельно рекомендуют не пользоваться жаропонижающими средствами, если температура не превышает 38,5 °С (у ребенка) и 39 °С (у взрослого).

Беседовала **Виктория Куриленко**



# Имупрет®

Укрепит иммунитет  
и защитит всю семью

-  От простуды
-  От воспаления
-  От вирусов и бактерий

Имупрет®. Форма выпуска. Капли 100 мл., таблетки покрытые оболочкой №50. Фармакологические свойства. Растительные компоненты, которые входят в состав препарата, обладают комплексным действием, в том числе: снимают воспаление, уменьшают отек слизистой оболочки дыхательных путей и околоносовых пазух, обладают местным обволакивающим действием (уменьшение болевых ощущений), иммуностимулирующим и противовирусным эффектами. Под воздействием препарата повышается фагоцитарная активность макрофагов и гранулоцитов, ускоряется элиминация патогенных микроорганизмов. Показания к применению. Заболевания верхних дыхательных путей (тонзиллит, фарингит, ларингит); предотвращение развития осложнений и рецидивов при респираторных вирусных инфекциях в результате снижения защитных сил организма. Способ применения и дозы. В зависимости от симптомов заболевания, препарат назначают в следующих дозах: острые проявления (обычно 2-3 дня): Взрослые по 25 капель или по 2 драже 5-6 раз в день, дети в возрасте с 6 до 12 лет по 15 капель или по 1 драже 5-6 раз в день, дети школьного возраста (с 2 до 6 лет) по 10 капель 5-6 раз в день, с рождения до 2 лет по 5 капель 5-6 раз в день. После купирования острых проявлений в течение 1 недели и для длительной терапии. Имупрет® капли №100: П.С. №UA/6909/01/01 от 17.08.07. Имупрет® таблетки П.С. №UA/6909/02/01 от 17.08.07.

ООО "БИОНОРИКА", 02094, г. Киев, ул. Минина, 9 Офисный этаж.  
тел.: (044) 521-86-00; факс: (044) 521-86-01; e-mail: office@bionorica.com.ua

