


 ЗОНА РИСКА


Будь здоров, не кашляй

Как справиться с простудным кашлем

Медики называют кашель естественной защитной реакцией организма. Однако оставлять его без внимания не стоит, поскольку за надоедливым «кхе-кхе» может скрываться до десятка недугов. Самый распространенный повод покашлять – простуда. Как быстро избавиться от этого симптома ОРЗ, а заодно быстро выздороветь, наш журнал расспросил экспертов.

Главный симптом

Простудный кашель, который чаще всего провоцируют вирусы, легко узнать по изменчивому характеру: вначале он сухой, спустя несколько дней переходит во влажный. Первый проявляется в виде раздражающих приступов и не сопровождается отхождением мокроты. Его еще называют непродуктивным, потому что облегчения такой кашель не приносит – только дискомфорт. «Вызывает сухой кашель воспаление задней стенки гортани на фоне вирусного заболевания. Его характерные черты – свист и тяжесть в груди, ощущение, как будто в горле «кошки скребут», – отмечает Андрей Легкодух, семейный врач, заведующий отделением семейной медицины Центральной районной поликлиники Печерского района г. Киева. – Этот малоприятный симптом простуды имеет свойство усиливаться к ночи (и в положении

лежа на спине), мешая нормальному сну». Влажный кашель в противоположность своему «собрату» весьма продуктивен – сопровождается отходом мокроты из дыхательных путей. Он более легкий, с откашливанием и чувством, будто в горле что-то застряло. Влажному кашлю, как правило, сопутствуют насморк и воспаление носоглотки. «Высокая температура, сопровождающая ОРВИ, приводит к нарушению работы желез, расположенных в носоглоточной части, которые при здоровом состоянии организма выделяют незаметно для человека порядка 2,3 литра слизи в сутки, – говорит Андрей Легкодух. – При простуде слизь густеет и превращается в мокроту. Она уже не стекает свободно, а забивает носовые, глоточные и бронхиальные проходы». Однако этот вид кашля – признак «правильного» течения ОРВИ и переносится больным легче, чем сухой.

Что делать?

Специалисты советуют использовать такую стратегию борьбы с простудным кашлем.

- Постарайтесь пить как можно больше жидкости (особенно полезны щелочные минеральные воды типа «Боржоми»): обильное питье восстанавливает водный баланс организма, нарушенный болезнью, способствует разжижению мокроты и скорейшему выздоровлению. Не перекармливайте, отдавайте предпочтение легкой, но калорийной пище, овощам и фруктам.

- Проведите курс ингаляций. Они показаны взрослым и детям старше 3-4 лет (раньше нельзя, это может вызвать приступ удушья). Для приготовления ингаляции берут по столовой ложке листьев мать-и-мачехи, ромашки, шалфея, чабреца и заливают их кипятком в каком-либо объемном сосуде. В настой добавляют чайную ложку пищевой соды и несколько капель ментолового или эвкалиптового масла. Такую ингаляцию можно проводить несколько раз в день.

- Используйте лекарства для разжижения мокроты – отхаркивающие и муколитические средства (особенно при упорном кашле с вязкой мокротой). Кстати, такими свойствами обладают и фитопрепараты, например Бронхипрет благодаря своему растительному составу на основе экстрактов плюща, тимьяна, первоцвета. Он стимулирует секрецию мокроты железами бронхов, одновременно делая ее более жидкой, а также благодаря бронхоспазмолитическому действию способствует очищению дыхательных путей. Однако отхаркивающие и муколитические средства нельзя принимать одновременно с противокашлевыми (их иногда назначают при сухом кашле), это может привести к закупорке бронхов мокротой.

Помощь от природы

На всех этапах развития простуды и простудного кашля стоит использовать фитопрепараты как наиболее безопасные и при этом эффективные. «Если ОРВИ сопровождается кашлем и повышением температуры, рекомендован прием комплексного растительного препарата Имупрет, обладающего противовирусным, иммуномодулирующим, противовоспалительным, антисептическим, антибактериальным действием, – говорит Андрей Легкодух. – В его составе – 7 лекарственных растений, известных своими лечебными свойствами: корень алтея, цветки ромашки лекарственной, трава хвоща, одуванчика лекарственного и тысячелистника, листья грецкого ореха и кора дуба. Имупрет сокращает острый период заболеваний, а при профилактическом приеме значительно снижает риск появления болезни и ее тяжесть.

Препарат эффективен для лечения и профилактики острых и хронических заболеваний дыхательных путей, особенно в период эпидемии ОРВИ, когда снижаются защитные силы организма. Незаменим при лечении острого тонзиллита, ларингита, фарингита, трахеита независимо от происхождения».

«При лечении нетяжелых ОРЗ и острого бронхита у детей традиционно используют препараты, способствующие разжижению и выделению мокроты. В этих случаях антибиотикотерапия не показана, и назначение муколитических средств выступает на первый план, – отмечает главный внештатный специалист Министерства здравоохранения Украины по специальности «Детская пульмонология», заведующий отделением проблем аллергии и иммунореабилитации детей ГУ «Институт педиатрии, акушерства и гинекологии НАМН Украины», доктор медицинских наук, профессор Владимир Лапшин. – Обоснованным является применение прежде всего растительных препаратов, имеющих высокую доказательную базу, – Бронхипрета и Имупрета. В их состав входят стандартизированные экстракты лекарственных трав. Опыт применения в Украине показал их высокую эффективность в случае ОРВИ и острого бронхита.

Терапевтический эффект препаратов обусловлен их комплексным действием, повышением системы защиты слизистой и дыхательных путей от возбудителей респираторных заболеваний за счет усиления сил иммунитета и улучшения мукоцилиарного транспорта. Бронхипрет и Имупрет при сочтанным применении являются эффективным методом лечения и вторичной профилактики респираторных инфекций как на этапе оказания первичной медицинской помощи детям, так и в комплексе реабилитационных мероприятий (поликлинике, санатории)».

Важно знать!

- Увлажняйте воздух; бросайте курить или курите меньше, а также избегайте задымленных помещений.
- Избегайте резкой смены температур (например, быстрого выхода из теплого помещения на мороз).
- Не пользуйтесь химическими продуктами, имеющими свойство испаряться (аэрозолями, средствами для мытья посуды, порошками).
- Не сдерживайте кашель – так бронхи очистятся быстрее.

Подготовила **Виктория Шапаренко**