

# Як правильно боротися з грипом

Грип є складним вірусним захворюванням, вірус якого дуже мінливий.

Якщо ви все ж таки захворіли, почуваєте себе погано, піднімається температура, з'явилися симптоми грипу та ГРВІ - не треба виходити з дому, щоб не розносити інфекції та не заражати один одного. Як і при кожному захворюванні, необхідно негайно звернутись до лікаря.



## Дотримуйтесь обов'язкових принципів лікування:

1. Один з основних - дотримання ліжкового режиму. Переїзди в громадському транспорті, додаткові переохолодження можуть стати останньою краплею й призвести до тяжких ускладнень.
2. Багато вживати рідини. По-перше, вода розчиняє вірусні токсини й змушує видільну систему скоріше виводити їх з організму. По-друге, деякі напої (чай з лимоном, журавлиний морс, настої смородини, малини, калини) сприяють потогінному ефекту й зниженню підвищеної температури. Питво повинно бути теплим (але не гарячим!). Також треба пити багато теплої негазованої води, взагалі - не менш 2 - 2,5 л на день.
3. Прийом жарознижуючих засобів. Температуру тіла у дорослих до 38,5<sup>0</sup>С, а у дітей до 38<sup>0</sup>С збивати не бажано, тому що організм бореться - виробляє власні противірусні антитіла. Якщо температура тіла піднялась вище, слід прийняти міри для її зниження - будь-який жарознижуючий засіб (окрім аспірину - він розріджує кров, подразнює слизову оболонку шлунку!). Також, можна використовувати обтирання оцтом та компреси (розчин оцту, води та горілки в співвідношенні 1:1:1).
4. Імуностимулятори. У перші години захворювання можна закапувати у ніс людський лейкоцитарний інтерферон (стимулює виробітку противірусних антитіл) по 3-4 краплі 4-6 разів на день. Але він протипоказаний при вагітності та дітям до 6 місяців. Тому, обов'язково порадьтесь з лікарем і він призначить відповідне лікування.
5. Протиалергічні засоби. Якщо у людини коли-небудь були алергічні реакції, то грип протікає з ускладненнями і значно важче, чим у тих, хто не має в анамнезі алергічних проявів. Тому, потрібно вживати антигістамінні препарати, особливо алергікам.



## *Для того, щоб не заподіяти собі шкоди під час лікування ГРВІ та грипу, пам'ятайте:*

- ❖ Антибіотики при грипі та ГРВІ не використовують, тому що вони впливають на бактерії, а не на віруси. Їх призначають тільки при виникненні ускладнень.
- ❖ Добова норма аскорбінової кислоти (вітаміну С) не повинна перевищувати 60-70 мг. Передозування може призвести до алергічних реакцій, проблем з печінкою та кров'ю. Значно корисніше вживати свіжі соки, квашену капусту, болгарський перець.
- ❖ В перші дні хвороби ефективну дію надають противірусні препарати. Але їх безконтрольний прийом може нашкодити організму.
- ❖ Розчинні шипучі порошки (зі смаком малини, яблука, меду, лимону та ін.) підходять для надання допомоги в екстрених (ситуаційних) випадках, але лікуватися ними не можна - усуваючи симптоми ГРВІ та грипу, ці препарати позбавляють організм можливості боротися з вірусами своїми силами, не кажучи про побічні прояви дії препаратів.
- ❖ Не захоплюйтесь судинозвужуючими краплями для носу. Вони пересушують слизову оболонку носу, знижують захисні функції, можуть призвести до атрофії слизової оболонки.
- ❖ Під час хвороби не вдягайтесь дуже тепло – не порушуйте теплообмін. Будь-які процедури, пов'язані з підгрівом тіла (гірчичники, гарячі ножні ванни, інгаляції, тощо), можна проводити, коли пройде пік захворювання й спаде жар, тобто на 3-5-й день хвороби.

**Бережіть своє здоров'я, прислухайтеся до порад лікарів, виконуйте їх рекомендації. Тому що здоров'я – це головне.**