

Весенняя простуда. Как защититься?



Весна наступила, а вероятность подхватить простуду и грипп все еще достаточно высока. В общественном транспорте все еще встречаются люди в медицинских масках, и, возможно, почти у каждого найдется хотя бы один знакомый, в семье которого болеют простудой. При этом наблюдается некое противоречие: на улице становится теплей, а вероятность простудиться не снижается. Непонятно, откуда берутся простуда и насморк. А причин, по которым весной болеют не реже, чем зимой, несколько.

Три причины для возникновения весенней простуды

Вирусы "оттаяли"

Мороз является неблагоприятным условием для передачи вирусов от больного к пока еще здоровым окружающим людям. А вот с потеплением это процесс существенно облегчается. Следуя этой логике, можно предположить, что летом нас должен ждать расцвет вирусов, но этого не происходит. Летом болеют очень редко. Связано это с действием солнечных лучей, которые убивают вирусы и бактерии. В весеннее время солнце светит еще недостаточно сильно, чтобы полностью нейтрализовать вирусную угрозу. Поэтому нам остается набраться терпения (и здоровья) и дотянуть до теплого времени.

Ослабленный за зиму иммунитет

Осенью и зимой иммунитет работает в "усиленном" режиме. Он защищает организм ребенка, отражает вирусные атаки, помогает быстрее выздороветь, если ребенок болеет. Не удивительно, что к весне этот защитный ресурс оказывается ослабленным, и для восстановления требуется время. Поэтому врачи могут ребенку рекомендовать иммуномодулирующие препараты, активирующие работу детского иммунитета - для профилактики вирусных заболеваний.

Переменчивая погода

В марте суточные скачки температуры могут достигать 10 градусов, и подстроиться под такие капризы погоды непросто. Утром холодно, днем тепло и сыро, к вечеру снова холодает. В такую погоду простудиться несложно, достаточно промочить ноги и получить переохлаждение, что происходит легко и незаметно - достаточно пройтись по улице в распахнутой куртке.

Лечение простуды в основном симптоматическое, но обязательно включает в себя противовирусные препараты и при необходимости иммуностимуляторы. При простуде показан постельный режим. Если переносить простуду "на ногах" и не лечить, возможны осложнения на внутренние органы, и последствия эти скажутся в зрелом возрасте.

Вот несколько советов врача, помогающих справиться с легкой простудой: Постоянно следим за температурой при простуде, если она не поднимается выше 38 и самочувствие при этом нормальное - жаропонижающие препараты не принимать, жар уничтожает вирусы и микробы. Прибегать к жаропонижающим лекарствам для лечения простуды нужно лишь в тех случаях, когда температура выше 38°C

Больше жидкости: поите ребенка при простуде горячим чаем, настоем шиповника, клюквенным морсом, теплым молоком. Вместе с жидкостью из клеток организма будут вымываться вирусы и их токсины. Простую воду

пить нежелательно, чтобы не уменьшить запас солей в организме. Чтобы справиться с ознобом, наденьте на ребенка хлопчатобумажное белье, а на него что-нибудь теплое. Во-первых, многослойная одежда лучше удерживает тепло, а во-вторых, составляющие такого «гардероба» легко варьировать в зависимости от температуры тела.

При первых симптомах простуды и насморка проводите орошения носоглотки солевым раствором. Тогда насморк пройдет не через неделю, а через два дня. Растворите половину чайной ложки соли в стакане кипяченой воды и с помощью спринцовки промывайте по очереди носовые ходы. При этом нельзя запрокидывать голову назад - стоять нужно прямо над раковиной, чтобы вода выливалась обратно. Можно использовать для орошения носоглотки очень слабый настой чеснока, готовя настой, испробуйте его на здоровом человеке, настой не должен щипать не воспаленную носоглотку.

Перед сном при простуде с насморком подложите под голову дополнительную подушку - это облегчит отток слизи, и насморк с кашлем не будут слишком сильными во сне. Можно просто поднять изголовье кровати. Почувствовав начало простуды, ребенок должен провести пару дней дома в постели. Это и необходимое при простуде тепло, и экономия энергии, которую лучше потратить на борьбу с вирусом.

Если во время лечения простуды у ребенка пропал аппетит, не заставляйте его есть. Идеальны для лечения простуды такие продукты, как кефир, простокваша, ряженка. Бактерии, содержащиеся в молочно-кислых продуктах помогают бороться с простудой. Употребляйте такие иммуномодуляторы, как чеснок, лук, свежее свиное сало. Лук печеный, в отличие от сырого, можно кушать в любом количестве.

Если простуда продолжается более недели, не обойтись без лекарств. Нужно, конечно, чтобы для лечения простуды их подобрал и назначил врач. Однако опросы показывают, что большинство людей предпочитают лечить простуду, не прибегая к помощи докторов. Только приобретайте лекарства в

проверенных аптеках, ведь рынок завален поддельными лекарствами.

Причем особенно часто подделываются самые популярные: анальгин, аспирин и прочие ходовые болеутоляющие и жаропонижающие средства.

При лечении простуды подавлять кашель таблетками нельзя, с помощью кашля легкие и бронхи очищаются от слизи и микробов. Рекомендуются отхаркивающие препараты: мукалтин, корень солодки, подорожник.

В лечении простуды рекомендуется точечный массаж. При начинающемся насморке специалисты советуют нажимать на точки, расположенные рядом с крыльями носа, под носом, между глаз и в центре подбородка. Чтобы снизить озноб, воздействуйте на точку, находящуюся прямо под локтевым суставом. При головной боли массируйте область между большим и указательным пальцем (если их свести, нужная точка окажется сверху).

А вот несколько советов из народной медицины:

Народные средства для лечения простуды у ребенка:

Все эти рецепты можно применять простуженному ребенку старше 3 лет.

1. Мелко растолочь несколько зубчиков очищенного чеснока и размешать в стакане молока, вскипятить и дать остыть. Давать ребенку несколько раз в день по чайной ложке.
2. Свежую хвою сосны (100 г) промыть и измельчить, затем залить 1 л кипящей воды, довести до кипения и выключить огонь. Настаивать 1–2 часа, процедить и пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день, растворив в напитке 1 столовую ложку меда. Настой богат витамином С, а также другими витаминами и микроэлементами. Он оказывает бактерицидное действие, ускоряет выздоровление при гриппе, простуде.
3. От простуды поможет чай с имбирем и медом. Натрите 1/4 стакана имбиря на терке, добавьте стакан меда и сварите. В чай добавляйте по 1/2 чайной ложки этой смеси.
4. Вскипятите стакан молока. Головку лука средних размеров натрите на мелкой терке, залейте кипящим молоком и хорошо размешайте. Дайте настояться 10 минут, затем выпейте в теплом виде в течение получаса.

5. Размешайте в стакане горячего молока 2 столовые ложки меда и выпейте в течение дня за 2-3 приема.
6. При первых признаках гриппа надо разрезать большую свежую луковицу, а затем вдыхать пары лука, повторяя этот процесс 3–4 раза в день. Чередовать с промываниями носа.
7. Эффективное народное средство от гриппа – черная смородина. Приготовьте из нее питье с горячей водой и сахаром. В день нужно выпивать не более 4 стаканов. Зимой же легко приготовить отвар из заранее заготовленных смородиновых веточек. Заварите полную горсть мелко наломанных веток 4 стаканами воды. Кипятите 5 минут, а затем варите на маленьком огне в течение 4 часов.
8. Выжмите сок из одного лимона. Растворите его вместе со 100 г липового меда в 800 мл кипяченой воды. Этот напиток нужно выпить в течение дня. Для профилактики простудных заболеваний полезно принимать мед внутрь: детям 5–7 лет – по 1 чайной ложке, а взрослым – по 1 столовой ложке на ночь. Мед растворять в 1/2 стакана отвара шиповника. Проводите процедуры в течение месяца.
9. Детям, особенно маленьким, при насморке закапывать в нос свежеприготовленный сок свеклы красной.
10. 4 чайные ложки листьев или плодов малины заварить 2 стаканами кипятка и оставить на несколько часов в термосе. Пить теплым по 1/2 стакана 4 раза в день. Настоем из листьев можно также полоскать горло. Или: столовую ложку сухих плодов малины заварить 1 стаканом кипятка и настаивать 20 минут. Пить по 1 стакану горячего настоя 2 раза в день. Применять как потогонное средство.
11. При насморке рекомендуется обернуть ступни марлей, смоченной спиртовым настоем стручкового перца, поверх надеть шерстяные носки и лечь в постель.
12. 1 столовую ложку меда, 1 столовую ложку сливочного масла, 1 столовую ложку малины (протертой с сахаром или свежей) размешать

в стакане горячего молока, добавить 0,5 чайной ложки соды и выпить на ночь. Приготовить смену белья, так как предстоит обильное потовыделение. Детям этот коктейль готовится с половинной дозой компонентов.

13. При простуде принимать мед с горячим чаем или молоком на ночь (1 столовую ложку меда на 1 стакан чая или молока) с соком лимона (100 г меда и сок 1/2 лимона в день), малиной и другими лекарственными растениями, обладающими потогонным или отхаркивающим действием. При этом лечебный эффект меда и лекарственного растения усиливается.
14. Столовую ложку цветков липы мелколистной заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 20 минут, процедить и добавить 1 столовую ложку меда. Пить по 1/4–1/2 стакана. Применение меда усиливает потогонное действие, поэтому настоей желательно принимать на ночь.
15. Отвар перловой крупы рекомендуют как жаропонижающее детям и взрослым при простудных заболеваниях. 100 г крупы залить 1 л воды и кипятить на медленном огне 10–15 минут, остудить и процедить. Принять всю дозу в 1 прием на ночь. Для улучшения вкуса можно добавить столовую ложку натурального меда, лучше липового. Детям дозу уменьшают в зависимости от возраста.
16. При насморке, кашле, респираторных заболеваниях рекомендуют ножные горчично-солевые ванны. В ведро теплой воды добавить 200 г поваренной соли и 150 г горчицы. Опустить в ведро обе ноги до голени, покрыв сверху теплым одеялом. Держать ноги в растворе до покраснения, затем сполоснуть их теплой чистой водой и, надев шерстяные носки, лечь в постель. При варикозном расширении вен ножные ванны противопоказаны.
17. Пустырник и корень цикория обыкновенного в равных пропорциях заварить крутым кипятком, как чай, дать настояться и принимать при простудных заболеваниях 3 раза в день по 1/2 стакана.

18. Плоды малины (2 части), листья мать-и-мачехи (2 части), траву душицы обыкновенной (1 часть). Столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды, настоять 20 минут, процедить. В теплом виде этот потогонный настой выпить на ночь.
19. При простудных болезнях с температурой и заболеваниях с лихорадочным состоянием советуют есть ягоды красной смородины или пить их сок.
20. Как жаропонижающее детям рекомендуется отвар сушеных вишен. Для приготовления отвара 100 г ягод заливают 0,5 л воды и на медленном огне под крышкой выпаривают третью часть объема жидкости.
21. Траву и корни первоцвета весеннего, корни девясила высокого, листья шалфея лекарственного, почки сосны обыкновенной, трава мяты перечной, цветки календулы, листья подорожника большого, корень солодки голой, траву зверобоя продырявленного, траву тимьяна обыкновенного смешать поровну. Приготовить настой из измельченной смеси, процедить и принимать по 70 мл 3–5 раз в день после еды при острых респираторных заболеваниях.
22. В 0,5 л слегка подогретого сырого молока добавить 1 чайную ложку пчелиного меда и столько же сливочного масла, тщательно все перемешать и выпить на ночь. Наблюдается очень хороший эффект излечения простуды.