

Ваше здоровье в ваших руках



Тест «Как избежать гриппа»



Ответьте, верно или неверно данное утверждение

1. Лучше скорее в этом сезоне переболеть, чтобы потом не заразиться.
2. Стоит замерзнуть, промочить ноги, как обязательно заболешь.
3. При малейших признаках недомогания нужно принять антибиотики.
4. Грипп не грозит, если держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает, и еще надо часто мыть руки.
5. Вирусы гриппа живут в окружающей среде несколько минут.

Анализ результатов теста



Лучше переболеть.

1. Неверно. Иммунитет к таким заболеваниям практически не вырабатывается.

Замерзнешь – заболеешь!

2. Неверно. Не настраивайте себя на болезнь. Заболевание вызывает не само по себе переохлаждение, а вирусы, которые активируются в ослабленном организме. Переохлаждение может «запустить» механизм болезни, поэтому держите ноги сухими и в тепле.

Выпил антибиотик – и излечился!

3. Неверно. Антибиотики не убивают вирусы, а их применение без рекомендаций врача может принести большой вред здоровью.

Продолжим...



Отойди подальше – и не заразишься!

4. Верно. Грипп – инфекционное заболевание и передается воздушно-капельным путем: при кашле, чихании, разговоре. По самым приблизительным подсчетам, 1 загрипповавший человек может одновременно заразить 20-25 человек, оказавшихся в опасной близости от него (2-2,5 м). Зачастую вирусы проникают в организм через нос и слезные протоки, после того как «прицепятся» к рукам.

Поэтому:

- Перед выходом из дома смажьте носовые протоки оксолиновой мазью, чтобы «заблокировать» слизистую от попадания болезнетворных микроорганизмов,
- Часто мойте руки.



И последний вопрос



Вирусы гриппа живут в окружающей среде несколько минут

5. Неверно. Вирусы часами остаются не только на посуде, из которой ел больной, но и на дверных ручках, игрушках – всех вещах и предметах, за которые он брался, рядом с которыми он кашлял и чихал.



Что такое «грипп»?



Острое респираторное заболевание, вызываемое различными типами вирусов гриппа.

- Во время лихорадочного периода – постельный режим и тепло. Назначают поливитамины, широко используют антигистаминные препараты (супрастин, димедрол), при насморке оксолиновую мазь, для улучшения дренажной функции дыхательных путей – отхаркивающие средства.
- Первые 3 дня можно закапывать интерферон
- На самых ранних стадиях заболевания высокие дозы витамина С, до 2000 мг в день, могут полностью подавить инфекцию. Если же лечение запоздало, витамин С в больших количествах может расстроить кишечник. Вполне достаточно принимать ежедневно по 500 мг в день, пока все симптомы не исчезнут.

Народные рецепты. Рекомендации



- Средство от кашля : в стакан морковного сока добавьте 3 ложки мёда и несколько капель растительного масла, принимайте по столовой ложке 4-5 раз в день.
- Выпейте тёплое молоко с маслом и мёдом.
- Небольшое количество бальзама «Золотая звезда» наносят на кожу: при головной боли – в область висков и затылка, при насморке – под ноздрями, при простудных заболеваниях – в область груди , спины, живота.
- Паровые ингаляции с аромамаслами (эвкалипт, пихта, шалфей) не только прочищают носовые проходы, но и препятствуют размножению вирусов.



Совет фитотерапевта



Приправы не только придают вкус пище, но и способны лечить не хуже таблеток

Корица – сладкая приправа, обладает антидепрессивным действием. Кроме того, она очень полезна при любых простудах. Ее можно добавлять в чай вместо малинового варенья. Используют корицу и для полоскания горла, потому что она обладает и антибактериальным эффектом.



Когда от самолечения лучше отказаться?



Если насморк или лёгкий кашель сопровождаются одним или более из этих симптомов, немедленно обращайтесь к доктору.

- Если температура держится в пределах 38,5-39 градусов более трёх дней, а у детей более 24 часов;
- Вы чувствуете сильную боль в голове, глазных яблоках, околоносовых пазухах, животе;
- Отходит мокрота зелёного, ржавого цвета, тем более если есть вкрапления крови;
- Очень трудно глотать;
- Полная потеря аппетита;
- Кашель с хрипом, и вы задыхаетесь, появилась отдышка;
- Появляется боль в грудной клетке на вдохе;
- Накатывают приступы тошноты и головокружения



Все эти рекомендации вам подходят, если
только у вас не...

