



Ведущая — Татьяна ТЮМЕНЕВА

Откашляемся, товарищи!

ПОГОВОРИМ ЕЩЕ ОБ ОДНОЙ СЕЗОННОЙ НАПАСТИ

В номере «ВП» за 9 октября мы рассказывали о том, как справиться с насморком. Сегодня речь пойдет о кашле. Кстати, совет всем: если в транспорте или магазине рядом с вами находится кашляющий человек, то старайтесь отойти от него как можно дальше. При кашле микробы распространяются на большое расстояние (2 — 3 метра, а при очень сильном кашле — до 9 метров). Нет возможности отойти, так хотя бы прикройте собственный рот носовым платком. (Платок, естественно, после этого стираем, а если платок бумажный, то сразу выбрасываем.) Если же кашляете вы сами, то, во-первых, лечитесь, как полагается, и во-вторых — старайтесь сами не заразить окружающих (желательно пользоваться одноразовой маской). Такие маски, к слову, очень даже рекомендуется надевать всем перед выходом на улицу в сезон гриппа. О кашле мы попросили рассказать Наталью Николаевну ЛЯКОВУ, врача общей практики городской поликлиники №34.

— В 80% случаев причиной кашля становится ОРВИ. Кашель свидетельствует о том, что вирусы все-таки успели попасть через носоглотку непосредственно в дыхательные пути и вызвали там воспаление слизистой. Именно в таких случаях принято говорить об остром бронхите, который хорошо знаком каждому из нас. Но помним, что кашель может быть и аллергическим, и хроническим (причины которого могут быть разными). Причиной кашля может стать инородное тело, попавшее в верхние дыхательные пути. Приступообразный кашель может свидетельствовать о приступе астмы. Длительный кашель может быть и главным признаком коклюша (причем учтем: коклюшем болеют не только дети, но и взрослые!). Есть и специфический хронический бронхит курильщиков, к кашлю приводят пневмония и туберкулез. Поэтому очень важно определить причину кашля, особенно если кашель изнуряющий, затяжной. Здесь самолечением не обойтись, рискуете утяжелить течение заболевания. Обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом!

Теперь о лечении острого бронхита, вызванного различными ОРВИ. Такой бронхит обычно продолжается не более двух недель.



В сезон гриппа желательно носить одноразовые маски. Если хотим снизить риск заболеть.

Первое. Антибиотики принимаем строго по назначению врача. На вирусы антибиотики не действуют! Антибиотики назначаются только в случаях, когда к вирусу присоединяется бактериальная инфекция. Так что если болезнь «дошла» до пневмонии, без антибиотиков не обойтись.

Второе. Рекомендуется прием противовирусных препаратов. И не забываем добавлять в меню растительные фитонциды: чеснок, лук.

Третье. Принимаем поливитаминовые препараты, укрепляем иммунитет. При лечении кашля особенно показаны витамины группы В и витамин С. Соответственно, добавляем в меню продукты, богатые этими витаминами.

Четвертое. Пьем больше жидкости. Подойдут вода, минеральная вода, сок, морс (клюквенный морс собственного изготовления — вне конкуренции!). Отличное средство — щелочное питье (это теплое молоко с боржоми или пищевой содой).

Пятое. Рекомендуются препараты-муколитики (которые усиливают образование мокроты), а также отхаркивающие средства (то есть повышающие кашлевой рефлекс). К отхаркивающим средствам относятся и препараты на основе алтейного корня. Также хороши при кашле анис, девясил, багульник, душица, мать-и-мачеха, подорожник, ромашка, солодка, тимьян, фиалка,

термопсис. Можно использовать аптечные травяные грудные сборы (№1 и №2).

А вот подавлять кашель без особой надобности нельзя! Так что препараты, блокирующие кашлевой центр, назначаются в достаточно тяжелых случаях. Не принимайте их без рекомендации врача!

Шестое. Тепловые процедуры — горчичники, банки — хороши в остром периоде, но нужно точно знать, что причина кашля — именно ОРВИ. Лучше проконсультируйтесь с врачом!

Седьмое. Можно применять растирания — с маслом туи, медвежьим или тюленьим жиром.

Восьмое. Ингаляции.

Coldenflu (Колденфлу) — природный щит иммунитета.

Комбинированный препарат со 100% растительным составом.

Лекарственные травы, входящие в состав Колденфлу:

- Повышают иммунитет у детей и взрослых
- Снижают риск заболевания гриппом во время эпидемии
- Снижают тяжесть течения гриппа и ОРВИ
- Снижают частоту обострения хронических заболеваний (герпетическая инфекция, хронические бронхиты, пневмонии)
- Предупреждают развитие постгриппозных осложнений



Спрашивайте в аптеках своего города!

Санкт-Петербург: 8(812)316-46-14, 345-63-00, 597-46-95, 943-66-03, 497-66-55, 558-38-44, 407-74-06, 327-18-70.

Аптечные справочные Санкт-Петербурга: «Невис» 8(812)703-45-30, «Фармакор» 003, «Озерки» 8(812)603-00-00, «Радуга» 8(812)450-0-450, «Мелодия Здоровья».

Pankrizan (Панкризан).

100% растительная формула.

Безопасное дополнение к традиционным средствам.



Показания:

- Диабет II типа
- Нарушение уровня сахара в крови
- Изменение работы поджелудочной железы и печени
- Оказывает благотворное влияние на липидный состав крови

Линия отрыва

Действует при почтовом заказе по этому купону

Отметьте нужное количество препаратов в графе «Я заказываю».

Вырезав купон, отправьте его по адресу: 123317, г. Москва, а/я 8, для Махцева К. Х.

(не забудьте указать на конверте свой обратный адрес, индекс, ФИО)

Я ЗАКАЗЫВАЮ:

Упаковка Колденфлу шт.
Рекомендованная цена — 300 руб.
Упаковка Панкризан шт.
Рекомендованная цена — 950 руб.

ИП Махцев К.Х. ОГРНИП 308071822100056, 361711, КБР, Зольский район, с. Малка, ул. Пшукова, 9

«Вечерний Петербург» 16.10.2013

Справочная по России: 8-800-333-00-44 (звонок бесплатный). Подробная информация на сайте: WWW.LIDERON.RU

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ