

## Что делать, если...

(Советы врача)



Ведущий рубрики – доктор Шаевич

### У природы нет плохой погоды?

"У природы нет плохой погоды. Каждая погода-благодать". Это только в кино хорошо, а какая же это благодать, если под ногами хлюпает, из носа течёт, в горле першит...

Редко кому удаётся пережить осень без насморка и кашля. Но помочь своему организму противостоять болезням всё-таки можно. Надеюсь, мои советы не покажутся Вам слишком сложными:

- Мойте руки. И не только перед едой.



Делайте это минимум 5 раз в день. Вирусы, бактерии и грибки живут везде - и на поручнях в автобусе, и на телефонной трубке. С рук они очень быстро перебираются внутрь организма.

Поэтому руки следует мыть минимум 15 секунд под проточной водой. При этом смывается 90% микробов. Ну, а с остальными справится ваша иммунная система.

- Одевайтесь, как капуста. Все понимают, что в холода надо тепло одеваться. Но если париться в помещении в пальто, выйдя на улицу, очень легко простудиться. Во избежание этого надевайте как можно больше слоёв. К примеру, блузку, джемпер, потом жилет, куртку и шарф. Чем теплее в помещении, тем больше слоёв надо снять. И простуда не будет поджидать вас сразу за дверью.

- Пейте бульон, ешьте лук и чеснок. В холодное время хотя бы раз в неделю нужно пить куриный бульон. Он ослабляет воспалительные процессы и помогает укреплению организма. И, конечно, не забывайте про лук и чеснок. Если вы не можете употреблять их в пищу, просто порежьте и поставьте тарелочку возле себя на ночь. Пока вы спите, луково-чесночные фитонциды будут защищать вас от болезнетворных микробов.

- Высыпайтесь. Недостаток сна - стресс для иммунной системы. У хронически невысыпающегося человека даже небольшая простуда может перерасти в нешуточную болезнь. Осенью лучше отправляться в постель на часок пораньше. Ну, или, по возможности, устраивать тихий час после обеда.

- Не забудьте вовремя привиться от гриппа.

Прививка от гриппа обязательна для тех, чья работа связана с большим потоком людей: врачей, учителей, поваров, официантов, продавцов. Если вы посещаете курсы, к вам это тоже относится. Нелишней она будет для тех, кто болеет простудами чаще 4 раз в год или страдает хроническими заболеваниями: бронхитом, астмой, диабетом, язвой желудка, поскольку их организм из-за постоянной борьбы с болезнью ослаблен. И особенно рекомендую делать прививку детям, подросткам до 18 и людям старше 65 лет. Грипп - тяжёлое вирусное заболевание, которым болеют все, независимо от пола, возраста и национальности. Лучшей защитой от него была и остаётся своевременная прививка. Прививаться, когда эпидемия началась, не очень эффективно - чтобы выработался иммунитет, требуется примерно месяц.

Поэтому чем раньше вы сделаете прививку, тем лучше для вас и окружающих. Но если вы всё-таки заболели, знайте, что болеть тоже надо уметь! Учитесь это делать правильно.

Не стоит "назначать" себе то, что помогло при аналогичных симптомах друзьям или родственникам - такое лечение не учитывает индивидуальные особенности человека, характер заболевания и прочие моменты, видимые лишь специалисту. И еще: разрекламированные препараты чаще всего



устраняют симптомы, а не причины болезни, поэтому бесконтрольно применять их нежелательно.

- Будьте осторожны при выборе средств народной медицины. Хотя при первых признаках простуды молоко, мёд, лимон, малина могут творить чудеса. Вот проверенный рецепт для тех, кто не страдает гастритом: молоко

(примерно 0,5 л), мёд, сливочное масло, щепотка соды смешиваются, смесь доводится до кипения и выпивается горячей, одновременно стоит попарить ноги в горячей ванне (противопоказание - беременность и варикозное расширение вен) и надеть шерстяные носки. Сухое тепло тоже вреда не принесёт. Чувствуете, что начинаете расклеиваться, обмотайте шею тёплым шарфом, наденьте шерстяные носки (можно насыпать в них немного горчичного порошка или вырезать стельки из горчичников), тёплую пижаму и ложитесь в постель: не исключено, что к утру простуда пройдет без следа. Народная медицина издавна рекомендовала беременным лечить простуду хреном. Натрите его корень на мелкой тёрке, смешайте с таким же количеством сахара, оставьте в тёплом месте на 12 часов, процедите и принимайте по 1 ст.л. каждый час в остром периоде простуды. Однако народные средства не всегда помогают. Например, ангину или воспаление лёгких без антибиотиков не вылечишь. Любимые ещё нашими бабушками "банки" противопоказаны при пневмонии и туберкулезе. Так что даже безобидные на первый взгляд народные методы могут навредить при неумелом использовании. Сочетание народных методов с лекарственной терапией обязательно обсудите с врачом - некоторые препараты не сочетаются с молоком, содой и др..

Как сказал немецкий драматург Кристиан Фридрих Хеббель: "Тот, кто лечится по медицинскому справочнику, рискует умереть от опечатки".

- И напоследок: если нет необходимости в срочной консультации, приходите к врачу по предварительной записи. Не раньше, не позже, а точно в назначенное время. Это избавит вас от долгого ожидания в приёмной, а врача от нервных и физических перегрузок.

Слушайте своего доктора и будьте здоровы!