

## ЕСЛИ ВДРУГ ЗАБОЛЕЛ. ГРИПП

В отличие от иных острых респираторных заболеваний, грипп, как правило, начинается более остро. Внезапное появление сильной головной боли в лобно-височной области сопровождается резким подъемом температуры, мышечной болью, ломотой в теле, болью в глазных яблоках и светобоязнью.

**Лечение гриппа в домашних условиях традиционным методом включает:**

☀ Режим рекомендуется постельный. Любители «переболеть на ногах» рискуют получить серьезные осложнения, поэтому для гриппа это неприемлемо.

☀ Необходимо обеспечение свежего увлажненного воздуха в комнате для больного. Для этого проводится неоднократное проветривание, оптимальной будет температура воздуха 18-20<sup>0</sup>С. Для увлажнения воздуха необходима влажная уборка дважды в день, распыление воды с помощью пульверизатора, развешивание мокрых простыней или использование емкостей с водой.

☀ Объем жидкости, потребляемой за сутки, должен превышать 2 л. Для питья можно взять чай, компот, бульон, минеральную воду без газа.

☀ Питание должно быть полноценным по составу, легкоусвояемым и обеспечивать организм витаминами. Пищу лучше принимать дробными порциями. Обязательно следует употреблять фрукты (лимоны, смородину, малину, клюкву и др.), овощи, молочнокислые продукты. В рационе должно содержаться достаточное количество белков, требующихся для восстановления поврежденных клеток, для образования антител.

☀ И обязательное обращение к врачу.

☀ Жаропонижающие средства при гриппе рекомендуется применять при лихорадке у взрослых свыше 38,5-39<sup>0</sup>С. У детей снижать температуру можно после достижения 38<sup>0</sup>С, а при склонности к фебрильным судорогам даже выше 37,5<sup>0</sup>С. Но их применение также лучше согласовать с врачом, чтобы учесть противопоказания и не навредить организму.



## Лечение гриппа народными средствами

Альтернативная народная медицина уже прочно вошла в практику. Многие пациенты являются сторонниками лечения гриппа и ОРВИ народными средствами. Другие не всегда имеют средства для приобретения лекарств в аптеке и вынуждены применять народные советы.

Народные методы лечения проверялись многими поколениями.

☀ При первых проявлениях гриппа следует порезать большую луковицу, поместить в чашку и в течение нескольких минут подержать чашку перед собой, вдыхая пары лука. Повторять процедуру неоднократно за день.

☀ Горсть мелко порезанных веточек смородины залить водой (1л), варить на слабом огне 4 ч. Перед сном выпить 2 стакана теплого отвара (можно подслащивать).

☀ 100 г промытой свежей сосновой хвои измельчить, залить 1л крутого кипятка, довести до кипения. Оставить настаиваться до 2 ч., отцедить, принимать по 1/2 стакана трижды в день, добавляя по 1ст.л. меда. Богатый витамином С настой, можно применять детям.

☀ Измельчить 1/4 стакана имбиря, прибавить 1 стакан меда, сварить на медленном огне. На порцию чая прибавлять по 0,5-1 ч.л. смеси.

☀ Измельчать плоды калины, ягоды бузины, клюквы и заваривать и пить, как чай.

☀ Далеко не все помнят период, когда хозяйственное мыло было основным моющим средством – хоть посуду им мой, хоть стирай.

Оказывается дешевое хозяйственное мыло можно использовать как народное средство для лечения гриппа. Но для лечения годится только 72% коричневое хозяйственное мыло.

При начинающемся гриппе следует взять хозяйственное мыло и намылить им 2 небольших ватных тампона, ввести их в ноздри, и обработать по очереди каждую полость носа. Можно не намыливать тампон, а смачивать в мыльном растворе.



При насморке у ребенка для закапывания носа можно применять:

- ☀️ свежий свекольный или морковный сок, смешанный с медом в пропорции 1:1;
- ☀️ свежесжатый капустный сок;
- ☀️ свежий сок коланхоэ или алоэ;
- ☀️ пихтовое масло

### Профилактика

Всем известно, что специфическую профилактику гриппа может обеспечить только прививка. Неспецифические профилактические методы включают закаливание, рациональное питание, здоровый способ жизни.

Профилактика гриппа народными средствами тоже может проводиться хозяйственным мылом. Для этого нужно всего лишь, пеной. В носу может пощипывать, но защита от гриппа надежная.

Наиболее популярное народное профилактическое средство от гриппа – чеснок. В холодный сезон и в период эпидемии следует ежедневно съедать по 2-3 зубчика чеснока.

Народная медицина для профилактики гриппа также рекомендует:

☀️ Ингаляции с эфирным маслом (пихты, эвкалипта) или картофелем.

☀️ Ножные ванны с добавлением горчицы.

☀️ Напитки с калиной, шиповником, чай с имбирем, морс из клюквы или брусники.

☀️ Ежедневное употребление 2 ст.л. натурального меда.

Профилактика с помощью народных средств – это не разовая процедура, она требует ежедневного проведения защитных мероприятий. Только в таком случае можно рассчитывать на ее эффект.

*И проводить традиционное лечение гриппа, и применять народные средства от простуды надежнее под наблюдением врача. Занимаясь самолечением, можно не распознать своевременно развитие осложнения, справиться с которым не всегда просто.*

