

# Меры профилактики и лечения гриппа

## Меры профилактики и лечения гриппа

Каждый год прогнозы медиков относительно увеличения заболеваемости гриппом сбываются. Подсчитано, что полный комплекс современных лекарственных средств для лечения гриппа обходится сегодня примерно в 700-800 рублей. Однако и о других, более доступных и при этом не менее эффективных средствах борьбы с болезнью забывать нельзя.

### Меры профилактики

Перед выходом из дома пользуйтесь оксолиновой мазью, нанося ее в нос. Для этих же целей можно применять специальные противобактериальные бальзамы, детский крем или же простой борный вазелин. Дело в том, что обычно заражение вирусом гриппа происходит через слизистую оболочку носа, именно на ней оседают находящиеся в воздухе вирусы. Если слизистая носа покрыта смазкой, она становится практически невосприимчивой к болезнетворным вирусам. В результате они погибают еще до того, как успевают проникнуть в дыхательные пути человека. Между прочим, такие средства полезно наносить детям, отправляя их в детский сад или в школу.

Старайтесь не бывать в местах, где скапливается много пыли, поскольку именно в ней больше всего вирусов.

Хорошие меры профилактики для борьбы с заражением гриппом – обычные носовые платки, смоченные ароматическим маслом полыни, лаванды, либо пихты. Их надо время от времени прикладывать к носу, в особенности если рядом с вами кто-то кашляет или чихает. Содержащиеся в ароматических маслах летучие вещества уничтожают микробов.

При поездках в общественном транспорте в рот можно положить корочку лимона или апельсина, кусочек корня аниса или сухую

пряность гвоздичку. Такие меры профилактики также помогают убивать вирусы, попадающие в носоглотку.

Следите за тем, чтобы при поездках в общественном транспорте не касаться руками носа, губ, глаз. А если такая необходимость возникла, надо снимать перчатки. Вообще во время эпидемий этот аксессуар носить обязательно, при этом желательно отдавать предпочтение плотным кожаным или замшевым перчаткам, а не трикотажным. Кроме того, старайтесь не употреблять пищу на ходу, на улице. А придя домой, не забывайте тщательно мыть руки мылом, можно пользоваться специальным антибактериальным сортом мыла.

По утрам хорошо пить натощак по стакану грейпфрутового или апельсинового сока, а по вечерам съедать по дольке чеснока или немного салата со свежим луком. Эти продукты помогают укреплять иммунитет и справляться с микробами.

На работе лучше избегать длительного общения с зараженными людьми. Такую заботу о своем здоровье можно выразить в шутливой форме, сказав, что именно в данный момент вы не имеете права на болезнь.

**Если вы все же опасаетесь, что заразились вирусом гриппа,** то, вернувшись домой, необходимо немедленно принять меры профилактики и лечения гриппа, не дожидаясь первых проявлений болезни.

Примите горячую ванну, выпейте аспирин или 2 г аскорбиновой кислоты (для этого 20 таблеток по 0,1 г надо растворить в стакане воды).

Выпейте перед сном теплого молока с медом или съешьте немного натурального меда, ничем его не запивая. Такие советы помогают проснуться утром здоровыми.

**Однако как быть, если болезнь все же вас свалила?** В этом случае вашей основной задачей является удаление ядовитых продуктов жизнедеятельности вирусов из организма.

Пейте как можно больше жидкости, причем желательно употреблять не просто воду, а напитки с максимальным содержанием витаминов. Самый необходимый из них – витамин С. Им богаты облепиха, шиповник и черная смородина. Соки, компоты и морсы из этих ягод подчас помогают бороться с вирусом гриппа лучше, чем готовые лекарства.

Можно воспользоваться рецептом настоящего фиточая против гриппа. Смешайте равные части коры ивы, цветов ромашки, липового цвета, плов шиповника. Возьмите 1 ч.л. этой смеси и заварите в стакане кипятка, настаивайте 10 минут, после чего прокипятите еще 5 минут на медленном огне. Такой чай надо пить теплым, 3 раза в день за 20 минут до приема пищи по трети стакана.

Другое эффективное средство лечения гриппа – отвар веток малины. Заготовить их можно еще летом или же срезать непосредственно зимой. К мелко нарезанным веткам добавьте измельченные листики черной смородины. Возьмите 1 ч.л. смеси, прокипятите ее в стакане воды 20 минут на медленном огне, оставьте настаиваться на 2 часа, а затем процедите. Пить отвар надо небольшими глоточками, много раз в день.

Любой целебный отвар можно сделать вкуснее с помощью меда. Он не только добавит сладости, но и поддержит ваш ослабленный болезнью организм.

Каких-либо специальных диет для лечения гриппа лучше не придерживаться. Достаточно просто не перегружать организм тяжелыми, жирными, клейкими продуктами, которые трудно усваиваются. Постарайтесь прислушаться к собственному организму, и он сам подскажет вам, что ему необходимо для выздоровления.

Чтобы поддерживать иммунитет в период болезни, можно применять настойку чеснока. Для ее приготовления надо мелко нарезать несколько зубчиков, залить их рюмкой кипятка или водки и закапывать полученной жидкостью нос по 2-3 капли 1-2 раза в день. Настой необходимо обновлять каждые несколько дней. Если заболевание не проходит, можно натереть чеснок на терке и вдыхать 2 раза в день по 10-15 минут эфирные масла.