

Грустней всего — простуда в доме

Как избавиться от неизменных спутников осени — насморка, температуры и кашля

экспертиза

Оксана Касаткина

НЕИЗБЕЖНЫЙ спутник межсезонья — простуда с ее унылым першаше-слезящимся мироощущением. Разложив по карманам не меньше дюжины носовых платков, мы отправляемся в аптеку за лекарством от простуды. И все лишь для того, чтобы, разинув рот и растерявшись от обилия лекарств, в недоумении застыть перед прилавком.

Естественно, увидав вашу растерянность перед выбором, к вам тут же кинутся услужливые продавцы-консультанты. Будьте готовы к тому, что вам с самой сладкой улыбкой вляпят целый ворох шикарных упаковок с таблетками, микстурами и таинственного вида капсулами. При этом продавец на кассе с невинным видом протянет вам чек с астрономической суммой.

Справедливости ради нужно отметить, что в нынешних аптеках по-прежнему остались недорогие, знакомые с детства лекарства. Более того, рядом с ними появилась масса новых, но таких же дешевых и доступных средств. Какие из них выбрать — давайте спросим у специалиста.

Не спутайте простуду с гриппом!

— Простуду вылечить несложно и самому в домашних условиях, не прибегая к дополнительным консультациям врачей, но все-таки избегайте самолечения, — сказала нам Елена Дорошенко, ведущий специалист Санкт-Петербургского научно-исследовательского института гриппа РАМН. — И приступать к лечению простуды можно лишь в том случае, если вы на 100 процентов уверены, что это именно простуда, а не грипп либо какое-то другое заболевание.

Грипп, по словам Елены Дорошенко, начинается остро: с резкого скачка температуры, сопутствующей ей головной боли, ломоты. Простуда начинается постепенно: легкий насморк, першение в горле, кашель. Температура повышается не сразу, ее может и вообще не быть.

Что же касается конкретных симптомов простуды, то имеет смысл на каждом остановиться отдельно. Итак, чем лечить:

Кашель

При простудах использование отхаркивающих средств растительного происхождения почти всегда безвредно и эффективно. И это важно. Потому что кашель очень часто является причиной довольно серьезных заболеваний. И самостоятельно лечить кашель, принимая его за симптом простуды, откровенно небезопасно. И если вы уж твердо решили не ходить к врачу и попробовать вы-

лечить кашель самостоятельно, то начните именно с растений.

К лекарственным средствам растительного происхождения, обладающим отхаркивающими свойствами, относят корни алтея, солодки, истода, травы термопсиса, фиалки, душицы, чабреца, листья подорожника и мать-и-мачехи, плоды аниса, побеги багульника, корневища синюхи и девясила, почки сосновые и еще десятки других. Помимо перечисленного в любой аптеке вам предложат эффективные, безвредные и, мягко говоря, не особенно дешевые препараты на основе лекарственных растений — «бронхikum», «эвкалиб», «доктор Мом», «геделикс». По цене нетрудно догадаться, что препараты эти импортные. Но самое забавное, что изготовлены они на основе вышеперечисленных растений, которые с успехом произрастают неподалеку от нашего с вами дома и не являются гордостью Красной книги. Так что гораздо дешевле будет самим приготовить из них отвар. Рецепт указан на упаковке. И поверьте, что сей призыв вовсе не для того, чтобы «поддержать отечественного производителя». Просто «грудной сбор» или, к примеру, «пертуссин» не менее эффективны, чем заморская «микстура от кашля с подорожником» великого доктора Тайса, при внушительной разнице в цене.

Насморк

По большому счету здесь можно ограничиться перечислением просто лекарственных средств от насморка. Ведь насморк он есть до тех пор, пока в нос не закапали «нафтизин» или не «пшикнули» «назол». Но наступление временного эффекта вовсе не означает, что вы побороли сырость из носа. Как и в случае с кашлем, причиной насморка может являться не только простуда, но и хронический гайморит и аллергия. Эти заболевания требуют более серьезного лечения. И тем не менее, хватая флакон с вожделенными каплями, не забывайте, что любой препарат от насморка можно использовать не более 7 дней. В противном случае самое «легкое», что вас ожидает, — это привыкание к лекарству. Избавиться от соплей вам помогут: «нафтизин», «санорин», «галазолин», «ксилометазолин», «назол», «тизин», «отривин», «леконил», «африн», «адрианол». Для детей спросите в аптеке специальную «детскую» форму препаратов. Они так и называются: «нафтизин для детей», «санорин для детей». Многие маленькие пациенты откровенно протестуют против капания в нос не слишком вкусных капель, да и само попадание лекарства в рот через нос их пугает, поэтому формы в виде мазей и спрея для родителей — настоящая находка. Необходимо помнить, что некоторые препараты от насмор-

■ «Болезнь легче предупредить, чем лечить» — этот лозунг по-прежнему актуален

ка противопоказаны детям до двух лет. Об этом сообщается в аннотации к лекарству.

Температура

По высказыванию одного известного отечественного доктора, лучшим средством от температуры является «парацетамол», так как это замечательное жаропонижающее средство, которое... ни от чего не лечит. Советуем прислушаться к этому мнению и не забывать. Практически все крупные фармацевтические фирмы мира выпускают «парацетамол» под сотнями самых разнообразных названий и в самых разнообразных формах. Подтвердить этот факт несложно — кратковременная прогулка по аптекам позволит обнаружить достаточное количество этих самых форм и названий.

Вначале — о названиях. «Дофалган», «панadol», «калпол», «мексален», «доломол», «эффералган», «тайленол», «ацетаминофен», «парацет», «дарвал», «акамол», «вольпан», «опралол» и т.д. — все это самый обыкновенный парацетамол. Отродно заметить, что отечественные производители без особых претензий на оригинальность назвали парацетамол «парацетамолом». У этого препарата настолько незначительный противовоспалительный эффект, что им можно пренебречь. Поэтому он рассматривается как лекарство, обладающее всего двумя, но очень существенными свойствами — способностью понижать температуру тела и способностью уменьшать любую боль. Поэтому «парацетамол» является важнейшим компонентом очень многих широко известных и дорогих лекарственных средств. К ним относятся: «колдрекс», «солпадеин», «панадесин», «панadol-экстра», «мексавит», «терафлю», «фервекс» и многие другие. Но эффективность «парацетамола» очень высока именно при ОРВИ. При бактериальных инфекциях, при возникновении осложнений все тех же ОРВИ «парацетамол» помогает ненадолго или вообще не помогает. Короче говоря, ни при одной серьезной инфекции добиться с его помощью существенного снижения температуры тела не удается. Именно поэтому «парацетамол» всегда должен быть в доме, поскольку помогает больному правильно оценить серьезность болезни: если после приема температура тела быстро снизилась, значит, с высокой степенью вероятности можно заключить, что ничего страшного (более страшного, чем ОРВИ) у заболевшего нет. Если же он сам или препараты на его основе облегчения не дают, то самое время идти к врачу.