

## НЕ НАДО СЛОВ

Какие фразы не стоит говорить тем, кто пытается сбросить вес **5**

## ЖУТЬ КАКАЯ!

Почему нам снятся кошмары и чем они полезны **6**

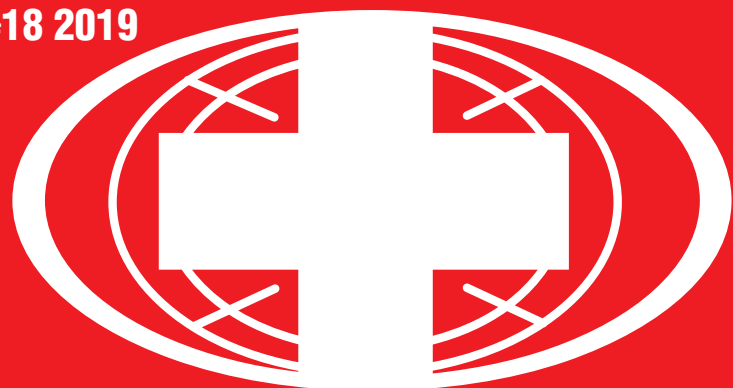


## ПОРА ВЫПУСТИТЬ ПАР

Зачем устанавливать увлажнитель воздуха **8**



#18 2019



# АПТЕКА «ОЗЕРКИ»

Справочная служба сети аптек «Озерки»

8 (499) 603-00-00 Москва 8 (812) 603-00-00 Санкт-Петербург 8-800-775-75-33 регионы (звонок бесплатный)



мероприятия нужно начать настолько быстро, насколько это возможно», – отмечает врач-терапевт медицинского центра «Эко-безопасность» Хасан Али Кусай.

Грипп часто вызывает осложнения, и если сам грипп можно вылечить за 5–10 дней, то на борьбу с осложнениями могут уйти недели. Самое распространенное осложнение – пневмония, или воспаление легких. До сих пор оно является смертельно опасным заболеванием, особенно для детей и людей в возрасте. Не менее грозные последствия гриппа – отит, бронхит, синусит, заболевания сердечно-сосудистой системы. «Чтобы победить грипп, нужно воздействовать на саму причину болезни, то есть на вирус. Симптоматическое лечение – средства для понижения температуры, снятия боли в горле, микстуры от кашля и назальные капли – никак не влияет на активность вируса, а лишь облегчает проявление болезни. В этом заключается определенная опасность – сбив температуру, человек решает, что поправился, и возвращается к активному образу жизни, заражая окружающих и рискуя через сутки снова оказаться в постели с осложнениями, – отмечает специалист. – К сожалению, высокоспецифичных симптомов, которые могли бы безошибочно указать на то, что человек болеет именно гриппом, нет. Без определенных анализов нельзя наверняка сказать, грипп перед нами или простуда. Грипп можно заподозрить, если температура поднимается резко до 38–40°C, начинается ломота в теле при отсутствии катаральных явлений, таких как насморк и боль в горле, сухой кашель с болью за грудиной. При появлении вышеописанных симптомов необходимо срочно обратиться к врачу. Чтобы победить грипп, нужно воздействовать на саму причину болезни, то есть на вирус. Тем не менее прививка не является абсолютной гарантией защиты, ведь вирус может мутировать уже после изготовления вакцины». Существует несколько внешних признаков, позволяющих заподозрить грипп и не перепутать его с простудой. При гриппе болезнь начинается очень резко: еще утром вы чувствовали себя хорошо, а после обеда понимаете, что серьезно больны. Почти всегда грипп сопровождается реакциями, похожими на аллергию: глаза становятся красными, зудят и слезятся, появляются прозрачные выделения из носа. В самом начале заболевания обычно нет ни сильного насморка с обильными окрашенными выделениями, ни боли в горле, ни кашля. При бактериальных ОРЗ болезнь развивается медленнее, температура нарастает постепенно и редко пересекает отметку в 38°C. Для бактериальной инфекции очень характерны локальные поражения, такие как сильная боль в горле, насморк с зеленоватыми или желтоватыми выделениями, отит, бронхит и пр. Симптомы, похожие на аллергические, при бактериальных ОРЗ зачастую отсутствуют. Бактериальная инфекция часто является следствием гриппа – организм, ослабленный вирусом, не может противостоять бактериям, что приводит к развитию бактериальных осложнений.

# СЕЗОНЫ ОСОБОГО ВНИМАНИЯ

## Время обойти вирус гриппа стороной

Эпидемии гриппа случаются по всему северному полушарию каждую зиму, тем не менее для многих они становятся неожиданностью. Уберечься от гриппа очень сложно – это высококонтагиозное (заразное) инфекционное заболевание, которое ежегодно поражает в среднем 10% населения. Это огромная цифра: из десяти человек гриппом заражается как минимум один. Кроме того, грипп отнюдь не безобиден: для детей, пожилых людей и тех, чей иммунитет ослаблен, грипп смертельно опасен. Лечение гриппа нельзя пускать на самотек, к нему следует подходить серьезно.

Грипп – это вирусная инфекция. Заразиться этой болезнью очень просто – она передается как воздушно-капельным, так и бытовым путем. «Это острое инфекционное респираторное заболевание, которое вызывается вирусом гриппа. К этому заболеванию большинство относится достаточно несерьезно, путая его

с простудой. Тем не менее грипп – это серьезный повод для беспокойства. Вирус гриппа обладает высоким индексом контагиозности, то есть после контакта с зараженным человеком риск заболеть очень высок. Грипп может вызвать серьезные осложнения, вплоть до летального исхода, поэтому лечебные

# ПОД ПРИСМОТРОМ

Замечено, что вирус гриппа легче всего подхватывает тот, кто забывает об отдыхе: много работает и мало двигается, часто волнуется и не высыпается. Измученный организм решает сделать передышку и... падает в кровать. Поэтому лучшая профилактика вирусных инфекций – это здоровый образ жизни: правильное питание, восьмичасовой сон, спорт и отсутствие стресса. Но если вы все-таки заболели, то...

## МНОГО ПЕЙТЕ

Это главное правило для заболевшего. Вода уменьшает концентрацию токсинов и вымывает отходы, образующиеся в процессе борьбы организма с вирусами. Пейте негазированную минеральную воду, травяные чаи, клюквенный морс, имбирный чай, теплую воду с медом и лимоном. Полезны натуральные антисептики – отвар ромашки, шиповника, чабреца, душицы, бузины и липового цвета.

## ПРИНИМАЙТЕ НАТУРАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

Они не имеют побочных эффектов и укрепляют иммунитет. Например, для свободного дыхания промывайте нос раствором из соленой воды. Его можно приготовить самостоятельно или купить в аптеке назальный спрей на основе натуральной морской воды. Для лечения простудных заболеваний используйте гипертонический раствор – в нем концентрация минеральных солей выше. Также можно сделать ингаляцию и подышать над паром с противовоспалительными эфирными маслами, такими как эвкалипт, лимонник или розмарин.

## НЕ ПРИНИМАЙТЕ АНТИБИОТИКИ

При вирусной инфекции они бесполезны. Их следует принимать только по назначению врача, если грипп дал осложнения в виде отита, гайморита или пневмонии. Необоснованный прием антибактериальных средств приводит к тому, что у бактерий развивается устойчивость к препаратам, применяемым для борьбы с ними. «Грипп – инфекция, вызываемая вирусом. Антибиотики же применяются для лечения бактериальных инфекций. Эта группа препаратов должна всегда быть назначена врачом, потому что, выбирая антибиотик самостоятельно, вы рискуете выбрать препарат, который не только не поможет, но и может быть вам противопоказан», – отмечает Хасан Али Кусай.

## ОТДЫХАЙТЕ

Регулярная активность помогает снизить риск простуды, но если вы уже заболели, попытка перенести ОРВИ «на ногах» не поможет быстрее выздороветь. Если температура повышена, не надо дополнительно увеличивать ее занятиями спортом – это только навредит организму. Исследование, проведенное в 1990 году,

показало, что тренировки во время гриппа могут привести к развитию синдрома хронической усталости – тяжелого заболевания, бороться с которым потом придется годами. Лучший способ помочь организму восстановиться – это покой и сон, так что возьмите пару выходных и отдохните. Когда температура и самочувствие нормализуются, остаточный насморк или кашель не должны быть препятствием для физической активности, и быстрая прогулка или легкая тренировка пойдут на пользу.

## ПРОВЕТРИВАЙТЕ

Вопреки распространенному мифу, прохладный воздух не усугубит простуду – а если вам холодно, потеплее оденьтесь или закутайтесь в плед. Открывать окна нужно как можно чаще, чтобы воздух в квартире не застаивался; именно отсутствие воздухообмена в плохо проветриваемых помещениях приводит к тому, что вирусными инфекциями заболевают многие. Один из методов борьбы с эпидемиями и пандемиями гриппа – это обустройство больничных палат на свежем воздухе, в таких больницах спастись от инфекции удавалось большему числу сотрудников и пациентов.

## УВЛАЖНЯЙТЕ

Влажный воздух помогает справиться с заложенным носом и облегчить неприятные ощущения в глазах. Дышать горячим паром необязательно – достаточно включить увлажнитель, если он есть, положить на батарею мокрое полотенце или просто несколько минут посидеть в душевой кабине. Во влажном воздухе вирусы распространяются хуже – возможно, одна из причин снижения частоты простуд летом заключается как раз в повышенной влажности.

## ВЫЛЕЧИТЕСЬ ДО КОНЦА

Не торопитесь как можно скорее возвращаться на работу: недолеченный грипп может привести к осложнениям. Несколько дней постельного режима пойдут на пользу не только вам, но и окружающим. Лучше не появляться на работе, в общественном транспорте и магазинах, чтобы избежать распространения вируса. При первых симптомах гриппа (лихорадка до 39–40°C, головная боль, ломота в мышцах, слабость) сразу же обратитесь к врачу. «Самой частой ошибкой является пренебрежительное отношение к состоянию своего здоро-

вья. Во время лечения стоит придерживаться строгого постельного режима и избегать каких-либо физических нагрузок. Зачастую люди, болеющие гриппом, ощущая себя незначительно лучше, сразу же возвращаются к быту на привычном уровне. Это может привести к ухудшению течения заболевания, появлению осложнений. Не рекомендуется прерывать постельный режим до полного выздоровления», – советует терапевт Хасан Али Кусай.