Автор: admin
05.06.2012 13:41 -

Как не надо лечить простуду? Шесть распространенных ошибок.

Зима на дворе. Традиционное время простуд и недомоганий. Жизнь не дает времени на болезнь, но она не спрашивает разрешения. Пришла беда - отворяй ворота. Но как же работа, учеба, дети, карьера и т.д. и т.п.?

Вот вам и **первая ошибка - мы переносим болезнь на ногах**, а надо бы вылежаться в тепле. Особенно стремятся принести побольше вреда своему здоровью женщины. На больничный они идут охотно, но вот лечиться обычно не торопятся: стирка, готовка, уборка - топчутся целый день по дому, преодолевая недомогание, кляня болезнь и втайне радуясь, что выкроила пару дней от работы, чтобы навести порядок.

Мужчины обычно поступают рациональнее. Если уж попали на больничный, то норовят слечь. Любимая поза - с пультом телевизора в одной руке и мобильником в другой. Но это - если уже попали. А до этого еще надо закончить все неотложные дела на работе, расписать задачи на ближайшую неделю подчиненным и уверить начальство, что болезнь и связанное с этим отсутствие на службе не повлияют на производственные показатели.

Мы забываем, что, если простуду начать вовремя и правильно лечить, она может пройти за пару дней. Врачи поликлиники тоже придерживаются такого мнения и выписывают первичный больничный лист на три дня. Если же переносить ОРЗ на ногах - все равно, скорее всего, сляжете, но уже надолго, с высокой температурой и осложнениями. А если и не сляжете, то негативные последствия перенесенной на ногах болезни рано или поздно проявятся и неизбежно отразятся на решении всех ваших важнейших дел.

Вторая ошибка - неразборчивость в средствах. Очарованные телевизионной рекламой, мы готовы заливать в себя все подряд. Но известно, что риск непредсказуемого воздействия пары препаратов составляет 10%, трех - уже 50%, а пяти и более - 90%. Так что, чем меньше препаратов - тем безопаснее и дешевле лечение.

Многие «раскрученные» средства снимают только симптомы заболевания, снижают

температуру, головную боль, сдерживают кашель, но не устраняют причину болезни. Кстати, реклама иногда честно предупреждает об этих особенностях. Помните? «Вы даже не простужены!» «Нет, простужена, но принимаю…» То есть девушка на самом деле больна, но чудодейственное средство позволяет ей скрыть свою болезнь от окружающих и переносить ее на ногах. Ну, просто «идеал» для современного человека.

Третья ошибка - мало кто читает инструкции. Вкладыши в коробочках с лекарствами мешают доставать пилюли и таблетки. Чтоб не мешались - в ведро их мусорное, все равно ничего там не поймешь.

А ведь на вкладышах немало ценной информации «к размышлению». На разных людей лекарства действуют по-разному. Не исключены аллергические или побочные реакции. И если принятие препарата в первый раз закончилось, в общем-то, безобидно, второй раз может вызвать серьезный шок.

Астматикам противопоказан аспирин и анальгин, они могут вызвать у них спазм бронх. Парацетамол вреден при поражениях печени, от него лучше отказаться переболевшим желтухой, гепатитами и холециститами. Если препарат доступен без рецепта, в инструкции обычно указан срок его безрецептурного приема, после истечения которого прием следует прекратить или хотя бы посоветоваться с лечащим врачом.

Четвертая ошибка - самостоятельный прием антибиотиков. Ах, как удобно! Выпил несколько таблеток, задавил болезнь в самом начале и ходи себе на работу, никаких проблем. Но по данным статистики в 20-50% случаев использование антибиотиков в лечении ОРЗ не оправдано.

Опасность в том, что бессмысленное и бесконтрольное их применение вызывает привыкание основных штаммов возбудителей заболевания. В результате, когда препарат действительно необходим, он не действует. Конечно, при серьезных осложнениях, воспалении легких или ангине без антибиотиков уже не обойтись, но назначать их должен врач.

Пятая ошибка - неограниченное доверие «домашним средствам». Считается, что народная медицина абсолютно безвредна и приносит только пользу. Но ведь это не так!

Многие сильнодействующие вещества для обычных «патентованных» средств поставляют растения.

Очень часто применяют полоскания отварами или настоями ромашки и календулы. Слов нет, средство эффективное. Но если у пациента аллергия на цветы и пыльцу, боль в горле может только усилиться. Есть люди, не переносящие ягод малины, им нельзя принимать и отвар ее листьев, признанное противовоспалительное и потогонное средство.

Шестая ошибка, наверное, самая важная. Лечение на основе самостоятельно поставленного диагноза. Никто не оспаривает важность правильной классификации заболевания, все прекрасно осведомлены о пагубности диагностических ошибок. Но это где-то там, в больнице или поликлинике, а на бытовом уровне и так все понятно. В результате больной может думать, что у него обычный кашель, да еще «догадается» лечить его банками. На деле оказывается пневмония, при которой банки противопоказаны, а промедление в оказании медицинской помощи может иметь самые серьезные последствия.

Будьте внимательны к своему здоровью. Оно - самое важное, чем вы обладаете.

Автор - **Алексей Норкин**
Источник