

Чем лечить себя от гриппа?

Препаратов, по-настоящему эффективных против вируса гриппа и при этом безопасных, нет. Поэтому лечение гриппа симптоматическое, т.е. врач при высокой температуре рекомендует жаропонижающие препараты, при насморке – сосудосуживающие капли в нос и т.д.

Фервекс и Найз – препараты сходного действия. Но препарат Найз ни в коем случае нельзя назначать детям до 12 лет (да и используется он в основном для лечения артритов и в хирургической практике); содержащий Парацетамол Фервекс (детская форма) назначают детям с 6 лет.

Для снижения температуры у детей используется единственный препарат – парацетамол (фирменные названия – Эффералган, Калпол и т.д.). Жаропонижающие препараты при гриппе назначают при температуре выше 38-38,5 градусов, т.к. до этих значений – это защитная реакция организма, направленная на уничтожение вируса. Температурный период при гриппе длительный – до 2-х недель (если нет осложнений).

При простудах и гриппе врачи рекомендуют больше пить.

Но что пить? Что лучше всего поможет организму справиться с болезнью?

Я приведу несколько рецептов напитков, рекомендуемых народной медициной в этом случае.

1. Напиток из шиповника. На литр холодной воды взять 5 столовых ложек ягод. Растолочь, залить водой, прокипятить 10 минут. Затем укутать посуду и настаивать около 10 часов. Настой процедить. Пить с утра по одному стакану через каждые 2-3 часа в течение суток. Если хочется сладкого, пейте с медом, вареньем, сахаром. Нужно пить этот настой не меньше недели, постепенно уменьшая дозу.

2. Липа с калиной. Приготовить смесь цветков липы и ягод калины в соотношении 1:1. Две столовые ложки смеси залить двумя стаканами кипятка и кипятить пять-десять минут, затем процедить. Пить горячий напиток на ночь по 1-2 чашки.

3. Малина. Используется как в различных сборах, так и отдельно. Сок малины с сахаром – хорошее освежающее питье при высокой температуре. Для приготовления напитка столовую ложку плодов нужно заварить стаканом кипятка, настаивать 20 минут. Пить по стакану горячего настоя 2 раза в день.

4. Липа с малиной. Приготовить смесь из равного соотношения плодов малины и цветков липы. Столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить по стакану горячего настоя на ночь как потогонное.

5. Малина с медом. Смешать 1 ст. ложку меда, 1 ст. ложку шиповника, 1 ст. ложку малины, 1 ст. ложку смородины. Смесь залить 100 мл кипятка и настаивать 15 минут. Пить 3 раза в день по полстакана перед едой.

Нельзя также принимать антибиотики и сульфаниламидные препараты, если вам их не назначил врач. Сильнодействующие жаропонижающие средства, коих в аптеках – море и которые усиленно рекламируют по телевизору, следует принимать очень осторожно – только если температура очень высокая. Если же температура уже снизилась или изначально не превышала 38 градусов, от приема жаропонижающих препаратов лучше воздержаться вовсе.

Кроме того, больному гриппом нужно находиться в чистом, ежедневно проветриваемом помещении, и ни в коем случае не «лечиться» с помощью алкогольных напитков!

Автор - **Юра Савичев**

[Источник](#)