

Что не стоит делать при простуде?

1. При первых признаках простуды не стоит наглухо запереть все окна в квартире. Переохлаждаться совершенно ни к чему, но и длительное нахождение в закрытом помещении может нанести вред: концентрация вирусов в воздухе становится высокой и препятствует выздоровлению. Чем чаще насыщенный инфекцией воздух будет заменяться чистым, тем полезнее для вашего здоровья.
2. Не надо покупать в киосках ментоловые леденцы. Они не обладают лечебным действием, благодаря ментолу лишь создают иллюзию облегчения, но не лечат саму причину болезни. Настоящие лекарства, например, таблетки для рассасывания, продаются в аптеке, а какие вам помогут – подскажет врач.
3. Не покупайте лекарства от кашля, если вы не знаете механизм их действия. Для самолечения можно использовать только отхаркивающие средства, которые помогают разжижать и выводить мокроту из бронхов (мукалтин, бромгексин, сироп солодки). А лекарства, которые подавляют кашлевой синдром, должен назначать только доктор, обычно это делается при сухом и непродуктивном кашле, который изматывает больного, не давая ему спать. Особенно опасно при самолечении сочетать отхаркивающее и противокашлевое средства: мокрота скапливается в бронхах и не выводится оттуда. Такое взаимоисключающее действие лекарств может нанести серьёзный вред здоровью.
4. Не нужно закапывать в нос при насморке луковый сок по «бабушкиному» рецепту, можно получить ожог слизистой! Современные отоларингологи просят также не экспериментировать на собственном организме и покупать лекарство от насморка в аптеке. Специальные сосудосуживающие препараты, которые эффективно облегчают носовое дыхание, применять нужно с осторожностью и недолго, в строгом соответствии с рекомендациями врача и инструкцией, иначе возможны побочные эффекты.
5. Не отменяйте при болезни душ и другие гигиенические процедуры. Активная деятельность вирусов приводит к образованию огромного количества токсинов, которые отравляют организм и приводят к его интоксикации. Поэтому над их выведением без усталости трудятся все органы выделения, в том числе и кожа. Если продукты жизнедеятельности вирусов с кожи не удалять, то очищение организма, а значит и его выздоровление, будет протекать значительно медленнее. Мыться во время болезни необходимо, но делать это нужно аккуратно, не подвергая себя риску переохлаждения при выходе из ванной.