

ВСТУП

*Усвідомлення своєї хвороби
та готовність лікуватися —
це вже початок зцілення.*

СЕРВАНТЕС

Не за горами холодні дні, осіння круговерть із падолисту, сирості та вітру, затяжні нудні дощі, а там зима не забариться зі своїми морозами, а вже після неї — весняні струмки, а це, беручи до уваги стан наших доріг, також вагомий фактор ризику. Що не пора року, то суцільний катаклізм! І от якраз у такі вологі, непогожі дні організм людини як ніколи беззахисний перед різними застудними недугами.

Грип — серйозна вірусна інфекція, що уражає всіх без перебору — і чоловіків, і жінок, незважаючи ані на колір шкіри, ані на суспільне положення. Захворюють на грип не тому, що змочли ноги чи через протяг. Грипом можна заразитися і сидячи на теплій печі, для цього вистачить і нетривалого контакту з вірусоносієм! З огляду на високу інтенсивність транспортних сполучень сьогодні, грип поширюється по планеті зі швидкістю авіалайнера, тож епідемії грипу уражають до 15 % населення земної кулі. Окрім усяких неприємностей та ускладнень, супутніх захворювань, грип супроводжується також і високою смертністю, а надто — серед малих дітей та людей похилого віку.

Третину свого життя людина проводить уві сні, п'яту частину — за їжею, і цілий рік свого життя (сумарно, звичайно) хворіє грипом чи застудою. Мало того, що подібні недуги б'ють по життєво важливих системах та органах, вони безжально укорочують життя людини не більше й не менше, як на декілька років!

Давайте одразу домовимося, що під грипом ми будемо розуміти одне, а під застудою — зовсім інше. Поняття ці аж ніяк не тотожні, як може здатися на перший погляд. Відкриймо грубу медичну енциклопедію і спробуємо розібратися, що до чого.

Попри широку поширеність і надзвичайну схожість цих недуг, вони мають кілька суттєвих відмінностей.

По-перше, вони спричиняються різними вірусами.

По-друге, вони по-різному лікуються.

І, по-третє, симптоми, хоч і схожі, мають низку відмінностей та особливостей.

СИМПТОМИ	ГРИП	ЗАСТУДА
Початок	Раптовий	Поступовий
Температура	Завжди. Висока температура тримається 3–4 дні	Рідко
Кашель	Сухий, може бути сильним	Легке покашлювання
Головний біль	Часто	Рідко
Болі у м'язах	Часто, зазвичай сильні	Слабкі
Кволість	Може тривати 2–3 тижні	Легка
Нездужання, знесиленість	Виникають рано і різко виражені	Нехарактерні
Неприємні відчуття у грудній клітці	Часто	Виражені слабо або помірно
Закладений ніс	Інколи	Часто
Чхання	Інколи	Часто
Болі у горлі	Інколи	Часто

Розгляньмо ці відмінності детальніше.

органів дихання, основним засобом боротьби з недугою стають протимікробні препарати (у тому числі — антибіотики).

Слід зауважити, що застосування антибіотиків при неускладненому грипі не має сенсу, оскільки антибіотики діють лише на бактерії, а не на віруси.

При важких формах грипу (*нейротоксикоз, геморагічний синдром* та ін.) показана відповідна патогенетична та симптоматична терапія.

Не такий страшний грип, як його... ускладнення

*Найгірша з недуг —
бути прив'язаним до своїх недуг.*

СЕНЕКА Молодший

Оголосіть увесь перелік, будь ласка...

Розмножуючись у респіраторному тракті, вірус грипу спричиняє руйнування миготливого епітелію, фізіологічною функцією якого є очищення дихальних шляхів від пилу, бактерій та ін. Якщо цей епітелій руйнується, він вже не може повною мірою виконувати своїх захисних функцій, і за таких умов бактеріям легше проникати до легенів. Так з'являється небезпека розвитку бактеріальної суперінфекції.

Список можливих ускладнень не такий уже й малий. Ми обмежимося кількома такими, які зустрічаються найчастіше і містять найбільшу загрозу для хворих:

Риніт (*нежить*). Нежить — це не зовсім ускладнення, оскільки мало яка застуда або грип не супроводжуються сильним, «приправленим» рясними виділеннями нежитем.

Проте лікувати риніт потрібно обов'язково, щоб він не перетік у хронічну форму. Здебільшого лікування цієї недуги зводиться до введення в носову порожнину всіляких

крапель, а також промивання носових ходів. Окрім того, не менш дієвими є інгаляції, пиття відварів та настоїв.

Найчастіше вдаються до соку буряка, краще, коли він сирий. Закапувати слід по 5–7 крапель у кожную ніздрю двічі-тричі на день, або промивати ніс (теж 2–3 рази на день), втягуючи ніздрями буряковий відвар. До відвару можна додати мед.

Якщо нежить таки перейшов у хронічну форму, корисно жувати медові стільники. Жують їх упродовж періоду 4–6 годин, по 15 хвилин щогодини. Гарний профілактичний засіб проти нежитю — російська лазня або фінська сауна, але тут неодмінна умова: пара має бути сухою. При цьому необхідно дотримуватися чіткої дієти, категорично відмовитись від незбираного молока, а також від різних молочних продуктів, аби не давати поживу численним бактеріям.

Для порятунку проти нежитю існує ціла низка комплексів дихальних оздоровчих вправ. А можна піти таким шляхом: зробити кілька коротких енергійних вдихів через ніс; це добре підсушує слизову оболонку носа.

Ангіна. Ангіна не завжди виникає як ускладнення після грипу, дуже часто вона виникає сама, на фоні загального переохолодження чи застуди. Це захворювання пов'язане із запаленням піднебінних мигдалин (гланд). Основними симптомами ангіни є сильний біль при ковтанні, набряк шії, збільшення шийних лімфовузлів.

Найефективніші засоби лікування ангіни — різноманітні полоскання. Скажімо, доволі дієва настоянка родіоли рожевої (золотого кореня). Можна купити готову настоянку, а можна приготувати її самостійно. Для цього візьміть 50 г сухого кореня, залийте 0,5 л горілки і настоюйте 7 днів у темряві. Треба 1 ч. л. процідженої або купленої в аптеці настоянки влити в 0,5 склянки гарячої води та полоскати горло безперервно 10–15 хвилин. На день робити 4–5 таких полоскань.

Окрім люголю (йод із гліцерином), гланди можна змащувати чистою ялицевою олією. Для цього використовують просту дерев'яну паличку з прив'язаною до кінця

ХВОРИТИ НЕ МОДНО... ТА Й ДОРОГО ЗАРАЗ

*У хворого, що заповів своє майно лікарю,
мало шансів на одужання.*

Томас ФУЛЛЕР

Помалу, крок за кроком, ми починаємо вибудовувати цивілізоване ставлення до власного здоров'я. У радянські часи, народ вірив, що держава завжди прийде на допомогу, а наша, найкраща у світі медицина, неодмінно поставить на ноги, не взявши за це ні гроша.

Тепер інші часи, безкоштовна медицина тільки на папері, а держава скромно самоусунулась від виконання таких безпосередніх обов'язків, як турбота про здоров'я і добробут своїх громадян. І треба самотужки дбати про власне здоров'я, пам'ятаючи, що легше зберегти здоров'я, ніж його повернути.

Більше займайтеся спортом, гартуйтеся. Відмовтесь від шкідливих звичок, алкоголю, нікотину та інших надмірностей, які аж ніяк не ведуть до здоров'я.

І на завершення. Коли застуда застане зненацька, скористайтесь народними засобами або нижчеподаними рецептами знаменитостей.

Наніу Гіннократа. Залийте 2 скибки апельсина чи лимона 2 склянками червоного вина, додайте 1 ч. л. меду,

2 палички гвоздики і щіпку кориці. Суміш доведіть до кипіння і випийте на ніч малими ковтками.

Рецепт Пушкіна. Грієте червоне вино — «Бургундське» або «Бордоіль», — не доводячи до кипіння, знімаєте з вогню, кидаєте одну гвоздичку — даєте настоятися. П'єте теплим, але не гарячим — вино має давити відчуття млості, а не обпалювати.

Рецепт Ванги. Для лікування застуди, залийте два листки мати-й-мачухи 1/2 л молока, додайте свіже свиняче сало на кінчику ножа і пийте цей відвар увечері перед сном по кавовій чашці.

Рецепт Галини Вишневської. Потрібно на ніч натерти груди скипидарною маззю (не шкодуючи ні мазі, ні себе), покласти зверху целофанову плівку і вату, замотати все теплим вовняним шарфом — і в ліжку. Бажано ще випити або гарячого пива, або гарячого червоного вина, додавши у нього ложечку меду.

ЗМІСТ

ВСТУП	8
ГРИП	10
Що ж це за така недуга?	10
Родовід грипу	11
Епідемія і пандемія	12
Симптоми грипу	13
Діагностика грипу	19
Основні типи грипу	21
Грипоподібні респіраторні інфекції	22
Аденовіруси	23
Парагрипозні віруси	23
Респіраторно-синцитіальний вірус	23
Риновіруси	23
Кишкові віруси	23
Основні віріони	23
Вірус грипу А	24
Вірус грипу В	24
Вірус грипу С	25
Свинячий грип	28
Профілактика свинячого грипу	27
Що робити, якщо у вас підозра на свинячий грип?	27
Пташиний (або курячий) грип	28
Вживання зараженого м'яса птиці в їжу	29

Симптоми пташиного грипу	29
Що робити, якщо у вас підозра на пташиний грип?	29
Атиповий грип	30
Як проникає вірус грипу в наш організм?	31
Механізм розвитку інфекції грипу	32
Антиінфекційний імунітет	34
Профілактичні заходи	36
Вакцинація	36
Забрало від вірусу	43
Надійний щит	45
Традиційне лікування грипу	46
Як подолати грип у домашніх умовах?	46
Симптоматична терапія	49
Загальнозміцнювальна терапія	49
Специфічна терапія	49
Не такий страшний грип, як його... ускладнення	53
Оголосить увесь перелік, будь ласка.....	53
Риніт	53
Ангіна	54
Бронхіт	55
Пневмонія	56
Міокардит	57
Менінгіт	57
Отит	57
Синдром Рейє	58
М'язові ускладнення	58
Госпіталізація та смертність при грипі	58
Статистика захворюваності на грип в Україні	60

Статистика захворюваності на грип у зарубіжних країнах	61
ЗАСТУДА	62
Що ж таке застуда?	62
Види застудних захворювань	64
Початок застудного захворювання	65
Під час хвороби	66
Рекомендації цілителів	66
Профілактика застуди	69
Тримай ноги в теплі	69
Боріться від самого початку	71
Традиційне лікування ГРВІ	76
Питний режим	77
Жарознижувальні препарати	77
Антигістамінні препарати	78
Лікування кашлю	79
Лікування нежитю	79
Лікування горла	80
Використання спиртового 5-процентного розчину йоду	80
Запобігання приєднанню бактерійної мікрофлори	81
Коли приймати антибіотики?	81
Рекомендації з використання антибіотиків	82
Фізіотерапія проти застуди	83
Інгалятори	83
Світлове лікування	85
Електролікування	87
ЯКЩО ХОЧЕШ БУТИ ЗДОРОВИМ...	90
Чистимо бронхи	90

Дихальні вправи	91
А йдіть-но до... бані	92
Гартування — захист від застуди та грипу	94
Лікувальне харчування	97
Точковий масаж	98
Інгаляції та засоби від нежитю	100
Засоби від кашлю	102
ЦІЛЮЩІ СИЛИ ПРИРОДИ.....	104
Цілющі властивості трав	104
Цілющі властивості ягід і фруктів	107
Цілющі якості овочів	109
Цілющі якості спецій і приправ	110
Цілющі якості горіхів і насіння	110
Цілющі якості солодошів	111
НАРОДНІ РЕЦЕПТИ ЗДОРОВ'Я	113
Траволікування	113
Вітамінні напої	118
Жарознижуючі засоби	119
Рецепти народних цілителів	120
Три рецепти здоров'я	126
ПОРАДИ ЧЕНЦІВ СОЛОВЕЦЬКОГО	
МОНАСТИРЯ.....	126
Якщо у вас кашель	127
Якщо ви застудили вухо	128
Сильна застуда	128
Грип	128

І знову профілактика	130
ХВОРИТИ НЕ МОДНО... ТА Й ДОРОГО ЗАРАЗ	131