



Бойтесь вируса самолечения: как не навредить в попытке выздороветь

Как только наступила осень, со всех сторон на нас посыпалась реклама медикаментов. Сезон простуд приближается, но пичкать себя, простуженного, таблетками - не всегда верное решение. Врач-терапевт высшей категории Елена Бурак рассказала о 5 банальных ошибках, которые мы совершаем при лечении.

№ 1. Антибиотики «для профилактики»

Многие из нас, начитавшись статей о том, что к вирусам может присоединиться бактериальная флора, начинают принимать антибиотики «на предупреждение». Это одно из самых распространенных заблуждений. Против вирусов антибиотики не работают в принципе, более того, их бесконтрольный прием приводит к формированию резистентности (сопротивляемости организма). И когда в будущем антибиотик действительно понадобится, он может оказаться неэффективным.

– Далеко не каждое заболевание требует немедленного назначения антибактериальной терапии, – поясняет Елена Бурак. – Если у вас легкие симптомы простуды – насморк, боли в горле, невысокая температура, то в течение трех дней можно даже обойтись без визита к врачу. За помощью следует обращаться, если на четвертый день простуда не отступает. Этот момент считается переломным, и только специалист сможет понять, есть ли угроза ангины, отита или гайморита. У врачей имеются экспресс-тесты, которые позволяют определить наличие стрептококка, к примеру, и скорректировать лечение. При частых ангинах делается более детальный мазок – на флору и чувствительность к антибиотикам.

№ 2. Упование на БАДы и принцип «само пройдет»

– Эффективность лечения биологически активными добавками (БАДами) не имеет серьезной доказательной базы, – продолжает терапевт. – Не по всем из них есть данные статистического анализа. Если очень хочется попробовать – пожалуйста, но не надо уповать на эти средства. Особенно если состояние здоровья ухудшается.

Не секрет, что многие люди считают причиной заболеваний психологические факторы: мол, нужно просто «отпустить проблему», и все само пройдет.

– Мы не всегда справляемся с нагрузками, и психосоматика имеет место, но осознание психологических проблем – не повод отказываться от медикаментов, – считает специалист. – Если из-за переживаний болеет тело, его надо лечить. На первых порах даже выполнение краткосрочных врачебных назначений помогает человеку быстро встать на ноги.

№ 3. Осельтамивир на каждый чих

Доказано, что препараты на основе действующего вещества осельтамивир эффективно воздействуют на вирус гриппа.

– Осенью пациенты часто приходят со словами: «Мне посоветовали осельтамивир, и я уже его пью». Только гриппа у человека нет. Грипп – это диагноз сезонный, эпидемический, с четкими клиническими проявлениями, – поясняет Елена Бурак. – Бесконтрольный прием осельтамивира чреват привыканием, как и в случае с антибиотиками. Другие противовирусные препараты вполне можно употреблять, проконсультировавшись с врачом. Они усиливают работу противовирусных механизмов защиты нашего организма, все неспецифические вещества положительно действуют на иммунную систему. Только принимать эти средства надо вовремя и полным курсом, а не одну-две таблетки.

№ 4. Переносить болезнь на ногах

– Заболевший человек в первые несколько дней является источником инфекции. Продолжая работать в прежнем ритме, он тратит силы не на выздоровление, и болезнь может только усугубиться. Даже после выздоровления высокие нагрузки в период простуды могут дать реакцию повторного заражения в еще более тяжелой форме. Так что выкраивайте время для себя, побудьте несколько дней дома, – советует специалист. – Во многих случаях щадящий режим сам по себе помогает справиться с болезнью.

№ 5. Пить кислые напитки

Во время болезни очень важно соблюдать питьевой режим, но предпочтение следует отдавать щелочным напиткам – минералке, воде с медом или малиной. Мы же зачастую налегаем на соки или морсы. И это ошибка: кислая среда способствует развитию патогенной микрофлоры.



Подготовила Елена ОРЛОВА

Источник:

https://1prof.by/news/digest/boites_virusa_samolecheniya_kak_ne_navredit_v_popytke_vyzdorovet_.html © 1prof.by

[Подписка](#)

Source URL:

<https://mpt.gov.by/trade-union-news/boytes-virusa-samolecheniya-kak-ne-navredit-v-popytke-vyzdorovet>