



## Шесть мифов о гриппе

Что такое грипп и каковы наиболее распространенные заблуждения об этом заболевании?

### «ПОДОДЕЯЛЬНОЕ» ЛЕЧЕНИЕ

Если вы заболели гриппом, самое лучшее, что можно сделать, — это остаться дома и вызвать врача. Больные, которые, несмотря на насморк и температуру, продолжают ходить на работу, представляют опасность не только для окружающих, но и для самих себя. Ведь именно отсутствие вовремя начатого лечения приводит к развитию осложнений и затягиванию выздоровления. Одним из лучших средств лечения гриппа является, каким бы странным это ни казалось, «пододеяльное» тепло. Другими словами, человек лежит в постели, а вокруг него под одеялом создается особое энергетическое поле, которое направлено на восстановле-

ние гомеостаза, то есть внутренней среды организма. Не следует только забывать почаще менять постельное белье, пижаму, проветривать комнату, поскольку вирус гриппа очень легко передается воздушно-капельным путем.

Больной человек является источником инфекции с первых часов болезни, даже когда еще нет видимых клинических проявлений, поэтому заболевшего

члена семьи лучше всего изолировать в отдельную комнату, предоставив ему собственную посуду и предметы обихода. Если есть такая возможность, лучше временно отселить из квартиры маленьких детей и беременных женщин. Повторим: обязательно нужно регулярно проветривать все комнаты, перемещая домочадцев в соседние. Не повредит и соблюдение так называемого масочного режима. Только

**Больные, которые, несмотря на насморк и температуру, продолжают ходить на работу, представляют опасность не только для окружающих, но и для самих себя**

### Группа риска

По данным статистики, наиболее часто гриппом болеют дети и пожилые люди, среди этих же групп населения существенно выше риск развития осложнений. В числе опасных для жизни осложнений гриппа можно выделить пневмонию, миокардит и перикардит, которые могут привести к сердечной недостаточности, менингит или энцефалит (воспаление головного мозга и его оболочек). Также очень сильно увеличивает сроки лечения больных гриппом и ОРВИ развитие вторичных бактериальных инфекций (ангины, синуситы, отиты), а переход этих заболеваний в хронические вообще делает людей на многие годы зависимыми от докторов и лекарств.

Группой риска по заболеваемости ОРВИ и гриппом являются не только маленькие дети, но и беременные женщины, у которых наблюдается особое состояние физиологической иммуносупрессии (подавления иммунитета). За счет этого они очень подвержены простудным заболеваниям.

важно помнить, что менять одноразовые маски нужно каждые два-три часа.

### КАК НА САМОМ ДЕЛЕ?

Несмотря на то что гриппом мы боеем часто и вроде бы должны знать о нем все, существует немало мифов о лечении этого заболевания.

### МИФ № 1. ДЛЯ БЫСТРОГО ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ НУЖНО КАК МОЖНО БОЛЬШЕ ПИТЬ

Это не совсем верно. Дренажная (выводящая) система организма при вирусном заболевании поражается точно так же, как и другие системы. Если ее бездумно и насильно перегружать излишним питьем, то, кроме вреда, это ничего не принесет. Жидкость будет задерживаться в организме, мешая сердцу и другим органам работать.

Пить нужно часто, но понемногу и по желанию, а не через силу. Лучше всего — клюквенный или брусничный слегка подслащенный морс, в котором много бензойной кислоты (обладает антибактериальным и противогнилостным действием) и других специфических органических кислот, обладающих выраженным противовирусным эффектом.

При таких состояниях очень полезны продукты и жидкости — источники свободных аминокислот, непредельных жирных кислот, макро- и микроэлементов (это кофакторы практически всех ферментов в организме).

Например, высококачественные водорастворимые экстракты мумие («Шиладжит», который есть во всех аптеках) или натуральный напиток на его основе «Эликса», который, наконец, попал из научных лабораторий и экспериментальных производств на прилавки магазинов. Кстати, его уникальные детоксирующие, антиоксидантные, антигипоксантные и другие свойства защищены пятью между-

народными патентами, подтверждены экспертизой НИИ питания РАМН.

При изготовлении «Эликсы» используются только натуральные ингредиенты — башкирский мед, «Шиладжит» и сиропы из лекарственных (расторопша, шиповник и др.) и пищевых (тархун, вишня, малина, цитрусовые и др.) растений, произведенные по специальной щадящей технологии из свежего высококачественного сырья.

### Как распознать

Грипп — это острое вирусное заболевание, характеризующееся высокой заразностью и быстротой распространения. Из группы других ОРВИ грипп выделяется более тяжелым течением с преобладанием симптомов общей интоксикации, высокой кратковременной лихорадкой (до 39–40°C), частым поражением дыхательных путей в виде сухого кашля.

### МИФ № 2. НУЖНО ЕСТЬ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ СВЕЖИХ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ, ПОТОМУ ЧТО ОРГАНИЗМУ НУЖНЫ ВИТАМИНЫ

Во-первых, на переваривание сырой клетчатки у организма уходит столько сил, что их практически не остается на борьбу с инфекцией. Во-вторых, витаминов в этих продуктах практически нет, это нужно говорить честно, а те, которые остались, не усвоятся в организме в условиях, приближенных к боевым.

В восточных медицинских системах во время болезни больному и выздоравливающему человеку, особенно пожилому или ребенку, всегда предлагали фрукты и овощи, быстро приготовленные на пару, причем без кожуры или кожицы.

### МИФ № 3. ОРГАНИЗМУ НУЖНЫ СИЛЫ ДЛЯ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ, ПОЭТОМУ НУЖНО ЕСТЬ ОТВАРНУЮ КУРИЦУ, ТЕЛЯТИНУ И ПОДОБНУЮ ДИЕТИЧЕСКУЮ ПИЩУ, ПРИЧЕМ ДЕТЕЙ СЛЕДУЕТ КОРМИТЬ НАСИЛЬНО, ЧТОБЫ НЕ ОСЛАБЕЛИ

На самом деле белковая пища при вирусных заболеваниях ослабляет организм, отнимает много сил на усвоение и усиливает интоксикацию за счет накопления продуктов переваривания белков.

Во время болезни должна преобладать легкоперевариваемая длинноуглеводистая пища. Желательно готовить каши с сухофруктами, причем не на молоке, а на воде. Очень хорошо добавит также тыкву и немного меда. Из круп лучше всего есть хорошо разваренное пшено, овсянку или гречку. Для больных с нарушениями обмена сахара (сахарный диабет второго типа или предшествующие ему состояния) предпочтительнее ячмень (перловка).

Если говорить о детях, то у них очень часто ОРВИ протекают с кишечным синдромом в виде вздутия живота и жидкого стула. Это связано с поражением вирусами клеток стенки кишечника и развитием недостаточности ряда пищеварительных ферментов. В этих условиях из питания больного ребенка важно исключить молочные продукты (их нужно заменить на кисломолочные или специальные смеси), свежие фрукты и овощи, соки из них, а также продукты с высоким содержанием углеводов — сладкое и выпечку. Свежий хлеб лучше заменить сухариками. Естественно, под запретом оказываются соленья, копчения, газированные напитки и снеки.

Режим питания больного ребенка также должен быть скорректирован: необходимо уменьшить объем порций и увеличить частоту приемов пищи. Это поможет избежать проблем с пищеварением.

### МИФ № 4. ПРИ ГРИППЕ И ПРОСТУДЕ НЕЛЬЗЯ ПИТЬ КОФЕ, ЧТОБЫ НЕ ПЕРЕГРУЖАТЬ СЕРДЦЕ

Из кофе можно приготовить не только ароматный бодрящий напиток — это еще и лекарственное растение. Его зерна содержат чрезвычайно много биологически активных веществ, просто необходимых для борьбы с вирусными заболеваниями и предупреждения осложнений, в том числе в виде присоединившейся инфекции. Не все знают,



что в свежемолотом и свежесваренном кофе содержится огромное количество хлорогеновой кислоты и ее производных – сильнейших противовирусных агентов. Алкалоиды кофе поддерживают тонус сосудов и активизируют дренаж в организме, а флавоноиды и те же хлорогеновые кислоты обладают выраженным антиоксидантным и антигипоксантным эффектом, спасая организм от кислородного голодания.

Пара чашек хорошего кофе в день не только не повредит, но даст реальный импульс к быстрейшему выходу из болезни.

### В больницу

Госпитализация обязательна при тяжелом состоянии больного, наличии тяжелых сопутствующих заболеваний (например, болезней сердечно-сосудистой системы) либо опасных осложнений гриппа.

### МИФ № 5. НУЖНО ТЕПЛЕЕ УКУТЫВАТЬСЯ, ЗАКРЫВАТЬ ВСЕ ФОРТОЧКИ, ПУСТЬ ПОТЕТЬ, НО ТЕРПЕТЬ, ИЗБЕГАЯ СВЕЖЕГО ВОЗДУХА

Нет, проветривание является обязательной процедурой. Микробы лучше всего себя чувствуют в спертом и застоявшемся воздухе, но боятся мороза и свежести. Другое дело, что больного следует хорошо укрыть, не держать на сквозняке, а лучше всего – проветривать комнату в его отсутствие. Делать это нужно каждые два часа.

Что касается потливости во время болезни, то потеть действительно полезно, ведь один из путей выхода шлаков при детоксикации организма – это поры кожи. Но делать это на холодном воздухе, безусловно, не рекомендуется.

### МИФ № 6. НУЖНО ОБЯЗАТЕЛЬНО ТРИ-ЧЕТЫРЕ РАЗА В ДЕНЬ УПОТРЕБЛЯТЬ ПРЕПАРАТЫ ЭХИНАЦЕИ, КОТОРЫЕ ПОВЫШАЮТ ИММУНИТЕТ

Препараты эхинацеи вообще никогда не следует принимать во второй половине дня, если вы не намерены бурно провести ночь. Мало кто знает, что часть молекулы доминирующего биологически активного вещества в эхинацее и в родиоле розовой, или золотом корне (известном тонизирующим средством), совпадает. Другими словами, эхинацея обладает не только иммуномодулирующими, но и тонизирующими свойствами, что хорошо было известно индейцам Латинской Америки. Фокус состоит в том, что при вирусном заболевании, когда организм буквально лихорадит, тонизирующие агенты напоминают, скорее, кнут для загнанной лошади, чем овес, необходимый для поддержания ее сил.

### ЗАЩИЩАЙСЯ

Первое, что приходит в голову при разговоре о профилактике, – это вакцинация. Сегодня рынок просто наводнен вакцинами импортного и отечественного производства. Однако с вакцинацией на самом деле все не так просто.

### Как долго?

При правильном и своевременно начатом лечении продолжительность заболевания ОРВИ и гриппом не превышает 5–7 дней. Поэтому при отсутствии осложнений и хорошем самочувствии после истечения этого срока можно смело возвращаться к активной жизни. Астенический синдром, конечно, так легко не отпустит, но правильное и своевременное восстановление после любой болезни – это тема для отдельного разговора.

Во-первых, она возможна далеко не для всех. Существует ряд серьезных противопоказаний для прививок, например, наличие тяжелых сопутствующих заболеваний или аллергические реакции на компоненты вакцин.

Во-вторых, эффективность вакцинации никогда не достигнет 100%. Обычно она составляет не более 70–90%. На практике это означает, что наличие прививки не дает абсолютной гарантии защиты от заражения. Считается, что у привитых болезнь протекает в более легкой форме и с меньшей частотой осложнений, но это если угадать с типом вируса гриппа, а если не угадать, то все может быть и наоборот.

И, наконец, самое главное: на сегодняшний день существуют вакцины только от вируса гриппа, а, как известно, значительно чаще мы бодем



### И для детей, и для взрослых предпочтение необходимо отдавать не вакцинации, а так называемой неспецифической профилактике простудных заболеваний

другими ОРВИ: их вызывают рино-, аденовирусы и многие-многие другие. Это, кстати, объясняет тот парадокс, что люди все равно заболевают простудой (ОРВИ и присоединившиеся инфекции), несмотря на прививку.

Если говорить о вакцинопрофилактике гриппа, то она возможна у детей с 6 месяцев. Беременные женщины тоже могут прививаться, но решение об этом должен принимать врач и только индивидуально.

Поэтому и для детей, и для взрослых предпочтение необходимо отдавать не вакцинации, а так называемой неспецифической профилактике простудных заболеваний. Эта профилактика направлена не на сам вирус, а на подъем защитных сил организма, то есть иммунитета.

Отличается ли профилактика и лечение детей и беременных женщин от лечения других людей? Безусловно, да. Самое главное отличие – это крайне ограниченное число препаратов, которыми мы можем пользоваться. Большинство противовирусных препаратов имеет серьезные побочные эффекты (вплоть до повреждения клеток), что исключает их применение у маленьких детей и беременных женщин.

В этих условиях необходимо обращать внимание на препараты натурального (растительного) происхождения и гомеопатические лекарственные

средства, зарегистрированные в России в установленном порядке, которые имеют значительно больший спектр безопасности.

Для профилактики и лечения простуды и гриппа у детей и беременных идеально подходят комплексные гомеопатические препараты.

Профессиональная ассоциация натуротерапевтов рекомендует препарат из Германии «Инфлюцид» – чрезвычайно эффективный, экономичный и доступный (он есть во всех аптеках). По данным очень серьезных международных клинических исследований, «Инфлюцид» способен повышать уровень защитного белка интерферона не хуже дорогих синтетических лекарств, а значит, может использоваться для борьбы с вирусами наравне с ними. Детям это лекарство в России может назначаться с 3-летнего возраста, хотя в других странах Европы, да и всего мира, его принимают и в более раннем возрасте, и даже в случаях лечения внутриутробных пациентов (то есть у беременных женщин). Этот препарат показал свою высочайшую безопасность и эффективность при очень широком спектре вирусных заболеваний, включая профилактику и лечение герпеса и др.

Можно также пользоваться отечественными гомеопатическими комплексами «ЭДАС», к примеру, это «ЭДАС-103 (903)», сироп «ЭДАС-307».

Эти лекарства можно смело давать даже детям раннего возраста.

Старый, но верный способ защиты от вирусов в период эпидемии – это использование специальных назальных мазей на натуральной основе. Можно рекомендовать отечественную мазь «Эваменол» на основе эвкалипта. Она создает защитную пленку на слизистой оболочке, и у вирусов просто не остается шансов закрепиться и вызвать заболевание. Можно, например, ребенку перед походом в детский сад или школу обработать слизистую оболочку носа этой мазью. Будущие мамы, отправляясь в поликлинику или другое общественное место, также могут воспользоваться «Эваменолом» и принять какой-нибудь из перечисленных гомеопатических препаратов.

Недавно некоммерческая организация «Профессиональная ассоциация натуротерапевтов» при поддержке Фонда просвещения «МЕТА» выпустила специальную информационную брошюру под названием «Твоя домашняя аптека». В этом красочном издании подробно описаны зарегистрированные в нашей стране натуральные препараты на все случаи жизни. Брошюра будет доступна бесплатно в ФП «МЕТА», аптеках и на всех мероприятиях ассоциации. ●

**Татьяна Киселева**, руководитель Научно-образовательного центра Оздоровительной корпорации «МЕТА», президент некоммерческой организации «Профессиональная ассоциация натуротерапевтов», профессор Первого Московского государственного медицинского университета им. И. М. Сеченова,

**Марина Дронова**, медицинский директор Профессиональной ассоциации натуротерапевтов, врач-педиатр

### Медицинский центр «Интермед»

расположен недалеко от станции метро «Проспект Мира» по адресу: г. Москва, ул. Дурова, д. 26, стр. 1.

За более подробной информацией и для записи к специалистам клиники обращайтесь в регистратуру центра «Интермед» по телефонам: **(495) 681-27-82, 631-28-36.**



Татьяна Киселева



Марина Дронова

