

Глава 4

Грипп

Пожалуй, нет человека, незнакомого с этой болезнью. Все мы боеем гриппом и многие считают, что это неизбежно.

Каждую зиму возникает эпидемия, в период разгара которой недуг поражает лишь в Санкт-Петербурге до 10 000 человек в день.

Увы, грипп не так безобиден, как принято считать, и не всегда заканчивается выздоровлением. Ежегодно эпидемия уносит сотни жизней. Экономический ущерб человечества от гриппа оценивается примерно в 15 миллиардов долларов в год. Он сопоставим с потерями от онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний.

Грипп превосходит по распространенности все другие инфекционные болезни, поэтому он заслуживает особого внимания. Необходимо знать его основные симптомы, а также современные методы лечения, чтобы обезопасить себя и своих близких от последствий этого, казалось бы, безобидного заболевания.

Главными признаками гриппа являются повышенная температура тела, головная боль, кашель и насморк. Характерна внезапность появления симптомов. Как правило, больные помнят не только день, но и час, когда начали чувствовать себя плохо.

Однажды, когда я учился в институте, я наблюдал развитие этого заболевания у преподавателя, который читал нам лекцию по физиологии. Он начал лекцию, как обычно, бодро и энергично. Потом стал слегка покашливать, затем появились слезотечение и выделения из носа, заставлявшие его постоянно пользоваться носовым платком, потом покраснело лицо. За десять минут до звонка преподаватель извинился и сказал, что вынужден закончить лекцию. Так внезапно начинается только грипп.

Итак, первый симптом гриппа, отличающий его от других ОРВИ (острых респираторных вирусных инфекций), — внезапность начала заболевания. Вторым характерным признаком является быстрое повышение температуры до 40 °С и выше. Для других ОРВИ это нетипично.

Лихорадка при гриппе сопровождается ознобом, ломотой в мышцах, болью в крупных суставах и пояснице. Затем озноб сменяется жаром, после чего наступает обильное потение. При тяжелом гриппе возможно появление головокружения, бреда, судорог. Эти симптомы также присущи именно гриппу, который в отличие от других вирусных инфекционных заболеваний чаще всего протекает тяжело.

Для гриппа типично появление сухого кашля, сопровождающегося «царапаньем» за грудиной. Приступы кашля завершаются отхождением скудной мокроты.

Заложенность носа, выделения из него, чихание, неприятные ощущения в носоглотке могут присутствовать, но не обязательны.

Как правило, симптомы гриппа продолжают беспокоить пациентов в течение 2–5 дней. Хронических и затяжных форм гриппа не бывает. Рецидивы заболевания невозможны, этому препятствуют антитела, активно вырабатываемые организмом зараженного человека. Важный вывод — если болезнь затянулось, скорее всего, грипп осложнился (например, пневмонией).

Медикаментозное лечение

При повышении температуры тела до 39°С могут быть назначены жаропонижающие препараты. Увлекаться ими не надо, так как лихорадка способствует выработке интерферона, который уничтожает вирус гриппа. Снижение температуры улучшает самочувствие, но препятствует борьбе организма с болезнью.

При плохой переносимости высокой температуры (чаще всего она наблюдается в пожилом возрасте) можно дать больному таблетку анальгина, парацетамола или другого жаропонижающего препарата. Эти лекарства способны также уменьшить головную и мышечную боль. Комбинации разных жаропонижающих препаратов нежелательны.

Нельзя принимать аспирин — он усиливает кровоточивость, которая при гриппе и так может быть повышена.

Жаропонижающие средства не надо принимать в течение курса, даже кратковременного. Если однократный их прием не улучшил состояния, можно принять еще одну таблетку или вызвать неотложную помощь.

Как при любом вирусном заболевании, полезны витамины. Они стимулируют защитные силы организма к борьбе с инфекцией.

Предельная суточная доза витамина С — 1 г в сутки (лучше принимать несколько раз в день). При однократном приеме препарата (например, в виде шипучей таблетки, содержащей 1 г витамина С) он быстро выводится из организма почками, что может вызвать мочекаменную болезнь.

Полезно также использование поливитаминов.

Чтобы ослабить кашель, принимают синекод (микстуру) или коделак. Кашель при гриппе не облегчает состояния, поскольку мокроты выделяется мало.

Противовирусные препараты (ремантадин, арбидол) при гриппе используют только по назначению врача.

При протекании гриппа в тяжелой форме (температура выше 41 °С, одышка, снижение давления) необходима госпитализация.

Антибиотики при гриппе, как правило, не употребляют, поскольку они воздействуют только на микробов, а грипп вызывается вирусом. В некоторых случаях (тяжелая форма болезни, особенно у пожилых и ослабленных людей; бактериальные осложнения) приходится применять эти препараты (только по назначению врача). В большинстве случаев антибиотики противопоказаны, так как усиливают аллергизацию организма и увеличивают вероятность осложнений.

Всем известно, что во время эпидемии гриппа надо меньше выходить из дома и не посещать массовые мероприятия, чтобы уменьшить риск зара-

жения. Что делать, если симптомы болезни начали беспокоить? Для того чтобы быстро победить грипп, существуют такие препараты, как интераль, цитовир-3, кагоцел.

Интераль — это интерферон, то есть вещество, обладающее противовирусной активностью. При использовании этого препарата в первые часы после начала заболевания можно уничтожить вирус, не дав ему развиться.

О способе употребления интераля надо сказать отдельно. Этот препарат выпускается в ампулах и флаконах в виде сухого порошка. Перед применением необходимо растворить содержимое ампулы (1 000 000 единиц) в кипяченой чистой воде комнатной температуры, а затем закапать по трети получившегося раствора в каждую ноздрю и под язык.

Раствор очень нестойк, даже 3–4-минутное промедление может резко ослабить его действие. Необходимо повторять закапывания по 1 разу в день в течение 3–4 дней. Как правило, если первая доза препарата получена в течение первых 3–6 часов после начала заболевания, грипп проходит в первый же день. Чем раньше введен препарат, тем выше вероятность быстро избавиться от гриппа.

Мой опыт работы в службе скорой помощи показывает, что интераль высокоэффективен и безопасен. Мне неоднократно приходилось назначать его в период эпидемии гриппа, и чаще всего я оставался доволен его действием.

Однажды я приехал на вызов к 14-летнему пациенту, который 2 часа назад почувствовал резкое

недомогание (внезапное повышение температуры тела, озноб, сухой кашель, боль в глазах). Диагностирован грипп. После использования анальгина температура снизилась недостаточно, в связи с чем пришлось повторить употребление этого жаропонижающего средства.

Я назначил также прием интерала (дозировка была стандартной). Через 2 часа температура понизилась до нормальной. Самочувствие больше не ухудшалось. Я рекомендовал продолжать лечение интералем в течение 3 дней.

Это лишь один из множества примеров эффективного действия указанного препарата.

Недостатком интерала является то, что он продается далеко не в каждой аптеке, поэтому его надо приобрести заранее — если грипп уже начался, искать лекарство будет поздно, можно упустить время. Купленный заблаговременно препарат надо хранить в холодильнике.

Цитовир-3 также может использоваться для лечения гриппа на самой ранней его стадии.

Принимают по 1 капсуле средства 3 раза в день в течение 4 дней.

Эффективность этого препарата несколько ниже, но приемлема. К тому же он значительно доступнее и дешевле интерала. Один из компонентов цитовира-3 — дибазол. Он применяется и отдельно.

В период эпидемии гриппа можно принимать по 0,25 таблетки дибазола 1 раз в день, что дает неплохой профилактический эффект.

В последние годы начал использоваться кагоцел. Это новое средство профилактики и лечения гриппа. Принцип его действия такой же, как и у препаратов, о которых было рассказано выше: кагоцел стимулирует выработку интерферона, который обладает противовирусной активностью.

При повышении температуры и появлении других симптомов гриппа надо как можно скорее принимать кагоцел (по 2 таблетки 3 раза в день первые 2 дня, а затем по 1 таблетке 3 раза в день).

Альтернативные методы

Хорошее подспорье при лечении гриппа — прием большого количества подкисленной жидкости (чай с лимоном, клюквенный морс, фруктовые соки). Напитки удаляют вирусы и токсические продукты их жизнедеятельности, а также усиливают потоотделение, предотвращая перегрев организма.

Для снижения температуры можно использовать уксусно-водочное обтирание всего тела. Для этого надо приготовить смесь, состоящую из 9%-ного уксуса, водки и воды (в равных пропорциях), и нанести ее на тело с помощью губки.

Испарение жидкости с любого объекта приводит к понижению его температуры. Это закон физики, который действует всегда. Иными словами, если температура после обтирания не снизилась, значит, вы сделали что-то не так. Частые ошибки — использование недостаточного количества смеси (например, иногда протирают только лоб и кисти) и укрывание больного одеялом, прежде чем смесь испарится.

Процедуру можно повторять многократно. Если запах спирта или уксуса неприятен больному, можно ограничиться обтиранием только водой (она испаряется гораздо медленнее, следовательно, лечение будет менее эффективно).

Важную роль в борьбе с гриппом могут сыграть фитонциды — вещества, содержащиеся в растениях и обладающие противовирусным действием. Пожалуй, самым доступным источником фитонцидов является репчатый лук. Если мелко нарезать луковицу средних размеров и поместить ее возле постели больного, вероятность заражения уменьшится, а состояние пациента может улучшиться.

Содержит фитонциды и чеснок. Его натирают на терке, смешивают с медом в соотношении 1 : 1 и принимают по 1 ч. ложке 2 раза в день. Полезен также отвар шиповника. Пейте его по 1 стакану 2–3 раза в день.

Для профилактики заражения соблюдайте следующее несложное правило: старайтесь реже прикасаться руками к лицу и особенно глазам. Дело в том, что «воротами» в организм для вируса могут служить не только слизистые оболочки верхних дыхательных путей, но и глаза. Если вирус попал на руки (а это бывает, например, при рукопожатии), то он легко внедрится в конъюнктиву глаза и этого будет достаточно для развития заболевания.

Хорошо укрепляют иммунитет настойки прополиса и эхинацеи. Эти компоненты удачно сочетаются в гомеопатическом лекарственном средстве ЭДАС-150. Его прием в период эпидемии гриппа позволяет уменьшить риск заражения или ускорить выздоровление.

Хорошим профилактическим эффектом обладает гомеопатический препарат оциллококцинум. Прием 1 дозы препарата в неделю может предотвратить заражение. Если вы все-таки заболели, как можно раньше используйте оциллококцинум и повторяйте прием 2 раза в день по 1 дозе.

И еще одно полезное и вкусное средство.

Лимон положите в горячую воду на 5 минут, затем пропустите вместе с цедрой через мясорубку, смешайте со 100 г мягкого сливочного масла и 1–2 ст. ложками меда. Употребляйте в небольшом количестве вместо сливочного масла во время эпидемии гриппа. Лимонное масло хранят так же, как и сливочное.