Лечение простуды: быстро и эффективно

Как быстро вылечить простуду? — этот вопрос волнует многих больных.

[Простуда](http://безгриппа.рф/prostuda/) подразумевает наличие в организме вирусной инфекции или заболевания верхних дыхательных путей. Чаще всего простуда возникает при ослабленном иммунитете или сильном переохлаждении.

**Лечить простуду нужно с первых дней заболевания**. Если человек заболел гриппом, за несколько дней его не вылечить, поэтому важно четко определить вид заболевания. Например, при ОРВИ часто есть кашель и насморк, что не наблюдается во время гриппа. Слабость в теле присутствует, но несильная.

Помните, что достоверно поставить диагноз может только врач.

Если же заболеванием оказалась простуда, тогда оперативно приняв меры, быстро вернуть себе прежнее состояние является вполне возможным. Эффективное лечение на ранних стадиях заболевания позволяет быстро восстановиться организму и противостоять возникновению осложнений, поэтому важно начинать лечиться вовремя.

**Причины и симптомы простуды**

Факторы, способствующие развитию простуды, могут быть разными, но и наиболее частыми являются такие:

* контакт с заболевшим человеком;
* ослабленный иммунитет;
* переохлаждение.

Простуда может передаваться как воздушно-капельным путем, например, во время разговора с больным человеком, так и через непосредственный контакт, например, при рукопожатии, через поручни в общественных местах.

**Ослабленный иммунитет — частая причина возникновения простудных заболеваний**. Проблемы с иммунитетом могут возникнуть:

* из-за недостаточно сбалансированного питания;
* при обострении хронических заболеваний;
* во время аллергии;
* при нарушении работы кишечника.

Долгое пребывание в воде, промокшие ноги могут стать причиной переохлаждения, что провоцирует возникновения простуды. Сквозняки и холодные напитки также приводят к переохлаждению организма и ослаблению иммунитета перед вирусами.

Симптомы простуды в каждом случае индивидуальны и определяются врачом. Традиционный общий перечень такой:

* повышение температуры до 38,5;
* головная боль;
* чихание;
* насморк;
* заложенность носа;
* боль в горле;
* сухой кашель;
* слабость.

Наличие таких симптомов — свидетельство борьбы организма с инфекцией, поэтому нужно как можно быстрее помочь ему избавиться от вируса. Для этого нужно принять необходимые меры и по возможности обратиться к врачу.

**Эффективное лечение простуды**

Эффективное лечение простуды подразумевает:

* обильное питье (не меньше 2 литров в день теплой жидкости);
* прием легкой пищи;
* регулярно проветриваемое помещение;
* отсутствие сквозняков;
* постельный режим под одеялом;
* ударную дозу витамина С.

На ранних стадиях болезни **эффективными могут быть народные методы**. Врачи всегда рекомендуют пить много жидкости: горячий чай с малиной или лимоном — традиционный напиток для людей, болеющих простудными заболеваниями. Любые виды жидкости в теплом, но не горячем состоянии также подойдут для лечения: бульон, теплое молоко, отвары из липы и другое.

Чтобы быстрее вылечиться, следует как можно больше уделять времени сну. Сон при простуде помогает быстрее восстановиться организму, особенно нервной системе, что позитивно отразится на иммунитете. Приняв теплый напиток, нужно укутаться в одеяло, что повышает потоотделение и помогает избавиться от симптомов заболевания.

Известно, что при простуде и для ее профилактики организму нужны *витамины.* Врачи рекомендуют пить чай с лимоном, поскольку он содержит витамин С, который способствует скорейшему выздоровлению. Витамин С можно принимать в виде драже или таблеток. Аскорбиновая кислота или цитрусовые (апельсины, лимоны) с медом — это не только полезно, но и вкусно. Витамин С также содержится во многих других продуктах, таких как:

* киви;
* виноград;
* грейпфрут;
* зеленый болгарский перец.

Бытует мнение, что регулярное периодическое промывание носа и полоскания горла поможет избавиться от насморка и кашля. Промывают нос солевым раствором, который легко приготовить. Народные рецепты гласят, что это 1 чайная ложка соли на литр теплой воды. Такой раствор избавит носовую полость от микробов. Для полоскания горла можно приготовить раствор из отвара календулы или соды и соли. Чтобы сделать простой раствор для полоскания горла, народные целители рекомендуют взять немного соли и соды, 3 капли йода и добавить их в стакан воды. Раствор должен быть теплым.

Если необходимо *быстро принять меры*, можно использовать современные и качественные лекарства, которые помогут быстро выздороветь. Вылечить простуду быстро и эффективно поможет Кагоцел®. Он применяется для лечения и [профилактики простудных заболеваний](http://безгриппа.рф/prophylaxis/prostudy.php), в том числе вирусов, что вызывают грипп и ОРВИ. Курс лечения этим препаратом составляет всего 4 дня, поэтому за короткий срок достигается *моментальный эффект:* облегчение чувствуется в первый день использования лекарства. Использование Кагоцела® снижает вероятность развития осложнений простудных заболеваний и укрепляет иммунитет.

**Когда при простуде лучше обратиться к врачу**

Без предварительной консультации врача во время простуды нельзя:

* принимать антибиотики;
* снижать температуру, если она не выше 38 градусов;
* переохлаждаться.

Вылечить простуду быстрым способом самостоятельно возможно, но если прошло 1-2 дня и симптомы болезни не уменьшаются, стоит обратиться к врачам.

Обратиться к врачу также необходимо, если наблюдается:

* бледность;
* сильные головные боли;
* кашель с хрипом;
* одышка;
* трудность глотания;
* боли и затруднение при дыхании;
* боли в животе;
* мокрота зеленоватого или коричневого цвета с примесью крови;
* боли в глазном яблоке.

При ряде симптомов нужно срочно обращаться за помощью к медицинским работникам, особенно если температура тела несколько дней держится выше 38,5 градусов. Не стоит заниматься самолечением, если наблюдаются такие симптомы. Обращаться к врачам стоит, как правило, от этого будет зависеть скорость выздоровления.

Также рекосендуем ознакомиться со статьями о [лечении гриппа, ОРВИ и ОРЗ](http://безгриппа.рф/healing/).