

## Зима - пік хворих на грип і застуду

Уже понад 100 000 хворих за тиждень: терапевтка пояснює все, що треба знати про новий сезон застуд і грипу. За перший тиждень жовтня в Україні офіційно зареєстрували 114 487 хворих на ГРВІ. Епідемічний сезон 2024/2025 можна вважати офіційно відкритим. МОЗ прогнозує на січень-лютий 2025 року.

Що треба знати про цей сезон захворюваності? З якими симптомами застуди можна відсидітися вдома і як лікуватися, а коли йти на прийом до лікаря? *LB.ua* розпитав про це в заступниці медичного директора з терапії медичної мережі «Добробут» Ірини Левади.

### *Які ліки треба мати вдома в аптеці*

Удома з ліків потрібно мати жарознижувальні препарати: парацетамол, гарячі чаї з парацетамолом або ібупрофен.

Можна придбати сольовий розчин для промивання носа й судинно-звужувальні краплі, якщо знаєте, що при закладеному носі не можете спати.

Також варто мати спрей для горла й таблетки для розсмоктування, які полегшують симптоми.

### *Як лікувати застуду вдома самостійно*

Насамперед лишитися вдома й не заражати інших.

«Люди мають розуміти, якщо прийдуть хворі на роботу, то стануть джерелом інфекції та можуть наразити на небезпеку своїх колег», — пояснює Ірина Левада.

Що саме у вас за легкими симптомами — ковід, ГРВІ чи грип — самостійно визначити практично неможливо.

Загальна слабкість, лихоманка, нежить, біль у горлі, головний біль, кашель — усе це симптоми ГРВІ й ковіду, з якими найчастіше приходять пацієнти до Левади.

А от щодо грипу — це раптовий початок, висока лихоманка (до 40 градусів), виражена слабкість, сильний головний і м'язовий біль, відсутність у перші дні респіраторних симптомів, що додаються згодом.



## Вимірювання температури

З невисокою температурою, нежитьом і незначним болем у горлі можна перечекаати вдома й обійтиса без лікаря.

Тут достатньо пити багато води, чай з малиною, приймати вітаміни в натуральному вигляді, тобто цитрусові, ківі тощо, перебувати в спокої.

Також слід провітрювати кімнати й робити вологе прибирання.

Дідівські методи на кшталт розтирання спиртом грудей чи жирами, прогрів ділянок, які турбують, не допоможуть — ще й можна нашкодити собі.

З ковідом і ГРВІ можна впоратися без ліків, якщо це легка форма й ви не в групі ризику.

Люди з груп ризику мають одразу звертатися до фахівців. Їм потрібне медспостереження, щоб виявити, якщо щось пішло не так. У групі ризику:

- люди з ослабленим імунітетом;
- люди із супутніми або з важкими хронічними захворюваннями;
- вагітні;
- хворі на діабет;
- люди старшого віку.

## ***Як полегшити симптоми: догляд за носом і горлом***

1. Нежить: Промивайте ніс сольовими розчинами. Якщо вже не можете дихати - приймайте судинно-звужувальні краплі.

2. Біль у горлі. Якщо горло не сильно турбує - приймайте пастилки для розсмоктування, спреї та полощіть. Можна із сіллю. Огляньте горло. Якщо там є нальоти - до лікаря. Також звертайтеся до фахівців, коли важко ковтати і біль сильнішає.

3. Болить голова. Знеболювальні допоможуть полегшити симптоми. Якщо ні, зверніться до лікаря, він допоможе визначити причину й порадить коректне лікування.

4. Болять вуха. Тут краще відразу до лікаря, без спроб самолікування.

## ***Зелені соплі: чи варто відразу йти по антибіотики***

Є поширена думка, що поява зелених сопель означає, що час приймати антибіотик. Але це не так: «Просто зелені соплі лікують місцево різними методами. У лікарів-отоларингологів є багато способів лікування та препаратів, які мають судинно-звужувальну дію. Коли зменшується набряк, тоді стає менше виділень».



Антибіотик треба пити, тільки якщо його виписав лікар за відповідними медпоказами. Він не допомагає швидше одужати від вірусного захворювання — лише від бактеріальних інфекцій: «Наприклад, ви приходите до лікаря з тими самими зеленими соплями. Він відправляє вас на рентгенографію носових пазух. Це обстеження дозволяє виявити поліпи, патологічні стани, травми. Або на комп'ютерну томографію. Якщо виявили синусит, запалення слизової пазух носа, є ознаки інтоксикації, лихоманки, тоді призначають антибіотик».

Це стосується й поширеної думки про потребу в антибіотиках, коли щось тисне в певних ділянках голови — над бровами чи над щоками. Тут теж не варто гратися в самолікування. Сходіть до лікаря, щоб визначити реальну причину відчуттів і призначити коректне лікування.

### ***Коли треба до лікаря***

Якщо у вас спочатку температури не було, а через три-чотири дні або навіть пізніше вона зросла, турбує кашель, суттєво збільшився біль у горлі, ніс не дихає та починаються болі в обличчі з боку носа й на лобі — це привід піти до лікаря.

«Грип — це лихоманка, тому без ліків навряд чи впораєтесь. Він може проявлятися без нежитю, кашлю, болю в горлі, але відчувається страшенна слабкість у тілі та є висока температура. Проте ці симптоми все одно не означають, що у вас грип», — пояснює Левада.

Кашель — теж серйозніший симптом: «Не рекомендую лікувати його самостійно. Лікар має послухати вас й оцінити клінічну ситуацію залежно від того, як довго ви хворієте та яка температура тіла. Можливо, потрібно буде здати аналізи або зробити рентгенографію органів грудної клітки, аби перевірити, чи немає захворювань легень, бронхів, серця тощо».

Якщо невчасно прийти до лікаря, недооцінити ситуацію, може стати гірше. У практиці Ірини Левади пацієнти часто думають, що «само пройде», і звертаються, коли вже, наприклад, є пневмонія: «Також якщо перевищити добову дозу жарознижувальних препаратів, можна нашкодити своєму шлунково-кишковому тракту. Я вже не кажу про віддалені результати, такі як анемія».

### ***Як не захворіти на грип і застуду***

Найкраща профілактика ГРВІ — власний імунітет. Терапевтка рекомендує займатися спортом, гуляти на свіжому повітрі та збалансовано харчуватися. Повністю себе захистити ви не зможете. Але зменшити ризики — цілком.