АЗБУКА ВЕРЫ

Простуда: сквозняк, шапка, малина и другие мифы

Простуда: сквозняк, шапка, малина и другие мифы – материал раздела «Азбука здоровья» православного портала «Азбука веры».

Оригинал и другие материалы: azbyka.ru/zdorovie/prostuda-mify

«Азбука веры» – некоммерческий просветительский проект, все материалы которого доступны бесплатно. Поддержать портал: azbyka.ru/kak-pomoch

Простуда: сквозняк, шапка, малина и другие мифы

Насморк, першение в горле, ломота – и первая мысль: «Где же я простыл?» Вспоминается открытая форточка в автобусе, промокшие ботинки, шапка, забытая дома. Простуда окружена советами, которые передаются от бабушек к внукам. Одни безобидны, другие мешают выздоровлению, а третьи опасны. Разберем самые частые.

Миф 1. Простывают от сквозняка и мокрых ног

Осенний вечер, ботинки промокли насквозь, человек полчаса ждет автобус. Через два дня у него насморк и кашель, и вывод кажется очевидным: «Ноги промочил».

Но простуду вызывают вирусы – их известно больше двухсот, чаще всего это риновирусы. Они передаются от больного человека с капельками при кашле и чихании и через руки: потрогали дверную ручку, а потом нос или глаза. Без вируса простуды не будет, сколько ни мерзни.

Связь с холодом при этом не совсем выдумка. В 2005 году британские исследователи Клэр Джонсон и Рональд Экклз провели опыт на 180 добровольцах: половина держала босые ноги 20 минут в тазу с ледяной водой, другая половина – в пустом тазу. В следующие 4–5 дней простуда началась у 13 человек из 90 «замерзших» и у 5 из 90 в контрольной группе. Авторы предполагают, что охлаждение не приносит вирус, а может помочь проявиться инфекции, которой человек уже заразился. Так что тепло одеваться разумно, но главная защита – меньше контакта с больными и чистые руки.

Миф 2. Без шапки можно заработать менингит

Этой фразой пугают не одно поколение школьников. Однако менингит – воспаление оболочек мозга – вызывают бактерии (менингококк, пневмококк, гемофильная палочка и другие) и вирусы. Бактерии передаются воздушно-капельным путем от человека к человеку, часто от тех, кто сам не болеет, а только носит их в носоглотке. Холодный ветер менингита не вызывает. От основных возбудителей бактериального менингита есть прививки.

Шапка в мороз нужна, чтобы не обморозить уши и не замерзнуть. А о менингите важно помнить другое: это болезнь, при которой счет идет на часы. Высокая температура вместе с сильной головной болью, напряжением мышц шеи (трудно прижать подбородок к груди), рвотой, спутанностью сознания или сыпью, которая не бледнеет при надавливании стаканом, – повод немедленно звонить **103 или 112**.

Миф 3. Горячий чай с малиной лечит простуду

Горячее питье действительно приносит облегчение. В небольшом исследовании 2008 года 30 больных простудой или гриппом пили один и тот же фруктовый напиток – горячим или комнатной температуры. После горячего люди чувствовали, что нос дышит свободнее, меньше болит горло, слабее озноб и усталость. При этом объективно проходимость носа не изменилась: облегчение было субъективным, но приятным.

Чай с малиной – хорошее утешение и способ пить больше жидкости, что при температуре полезно. Но исследований, которые доказывали бы, что малина сокращает простуду, нет, и при

высокой температуре она не заменит жаропонижающее, если его нужно принять. И одно важное предостережение: мед, который часто добавляют в чай, нельзя давать детям до года – у них он может вызвать ботулизм.

Миф 4. Надо хорошенько пропотеть

Знакомая картина: у человека 38,5, его укладывают под два одеяла, дают горячий чай, на ноги надевают шерстяные носки, закрывают форточку. «Пропотеешь – и все пройдет».

Пот не выводит вирус из организма. Когда температура высокая, телу нужно отдавать тепло, а укутывание, горячие ванны, парилка и запаривание ног при температуре этому мешают: жар может подняться еще выше, а с потом человек теряет жидкость. Особенно опасно перегревать маленьких детей – подробнее об этом в статье «Температура у ребенка: водка, уксус, укутывание и другие ошибки». Лучше легкая одежда, проветренная прохладная комната и обильное питье.

Миф 5. Водка с перцем убивает простуду

«Принять для сугрева» – один из самых живучих советов. Алкоголь действительно дает ощущение тепла: сосуды кожи расширяются. Но именно поэтому тело быстрее теряет тепло, и на морозе выпивший человек замерзает быстрее трезвого. На вирусы простуды водка не действует ни внутрь, ни при растирании. Зато она обезвоживает, мешает спать, а вместе с лекарствами от простуды, особенно с парацетамолом, нагружает печень. Детей водкой растирать нельзя ни в коем случае.

Миф 6. Ударные дозы витамина С и чеснока помогут не заболеть

Витамин С изучен очень подробно. Обзор Кокрейновского сотрудничества 2013 года, объединивший исследования с участием более 10 тысяч человек, показал: у обычных людей регулярный прием витамина С не снижает вероятность простудиться. Простуда у тех, кто принимает его постоянно, проходит немного быстрее – у взрослых примерно на 8%, у детей на 14%, то есть ненамного. А если начать пить витамин, когда насморк уже начался, надежного эффекта нет. Исключение – люди под тяжелой физической нагрузкой, например марафонцы: у них риск простуды снижался примерно вдвое.

С чесноком доказательств еще меньше: в обзор Кокрейна 2014 года попало всего одно подходящее исследование на 146 человек, и авторы заключили, что данных недостаточно. Чеснок и цитрусовые – хорошая часть обычного питания, но не щит от вирусов.

Миф 7. Простуду можно перенести на ногах

Утро понедельника, температура 37,8, горло саднит. Человек выпивает порошок от простуды, который сбивает температуру, и едет на работу: «Не первый раз». К обеду кашляют уже двое коллег.

Порошок снимает симптомы, но не лечит, а вирусы человек продолжает распространять. Обычная простуда чаще всего проходит меньше чем за неделю, и в первые дни лучше отлежаться дома. Особенно это важно при гриппе: он тяжелее простуды и может давать осложнения – пневмонию, поражение сердца. Если человек «перехаживает» болезнь, а через

несколько дней после улучшения температура и кашель возвращаются или усиливаются, это повод показаться врачу. И помните, что антибиотики при простуде не помогают – об этом в статье «Антибиотики от простуды: почему они не помогают».

Святитель Василий Великий о врачебном искусстве

В IV веке святитель Василий Великий в «Правилах, пространно изложенных в вопросах и ответах» разбирал вопрос, согласно ли с благочестием пользоваться врачебными средствами. Он предостерегал от двух крайностей. С одной стороны: «Скотское было бы несмыслие надеяться себе здоровья единственно от рук врача, чему, как видим, подвергаются иные жалкие люди, которые не стыдятся именовать врачей своими спасителями». С другой: «Но и то будет упорством, если во всяком случае избегать пользования врачебным искусством».

Что действительно помогает

- Покой и сон в первые дни болезни, лучше дома.
- Обильное теплое (не обжигающее) питье.
- Прохладный, увлажненный, проветренный воздух в комнате.
- Промывание носа солевыми растворами, полоскание горла.
- Жаропонижающее – если температура плохо переносится, по инструкции или по совету врача; детям – только средства и дозы, которые назначил педиатр.
- Мытье рук, свой платок или одноразовые салфетки, чтобы не заразить близких.

Когда срочно звонить 103 или 112

- трудно дышать, одышка в покое;
- боль или давление в груди, которые не проходят;
- спутанность сознания, сильная сонливость, человека трудно разбудить;
- судороги;
- высокая температура с сильной головной болью, напряжением мышц шеи или сыпью, которая не бледнеет при надавливании;
- у ребенка до 3 месяцев – температура выше 38 °C.

К врачу без промедления нужно обратиться, если после улучшения снова поднялась температура и усилился кашель, если болезнь не проходит больше недели, а также при обострении хронических болезней – сердца, легких, диабета.

Подумайте: когда вы в последний раз «простыли от сквозняка», не было ли рядом за день-два до этого кашляющего соседа, коллеги или внука? Почему мы так охотно виним погоду и так редко – немытые руки?

Спасибо, что читаете вместе с «Азбукой веры».

Другие материалы раздела – azbyka.ru/zdorovie

Поддержать портал – azbyka.ru/kak-pomoch