**Как лечить грипп 2016?**

При первых симптомах недомогания очень важно правильно среагировать и предотвратить развитие инфекции.

Отказ от посещения детского сада! Вызов врача на дом!

Алгоритм, которого следует придерживаться при гриппозном заражении:

* **Постельный режим** Болезнь нельзя переносить на ногах, поэтому в этот период необходимо соблюдать постельный режим и больше спать. Но не стоит забывать, что недуг – это не повод проводить время за просмотром телевизора или за компьютером.
* **Питьевой режим** Во время болезни наблюдается повышенное потоотделение, которые может привести к обезвоживанию организма. Поэтому для поддержания водно-солевого баланса, необходимо употреблять достаточное количество жидкости (травяные чаи, соки, морсы, чистая вода).
* **Климат в квартире** Необходимо регулярно проводить влажную уборку в комнате, так как влажный климат помогает легче переносить болезнь. Проветривание помещения позволит вывести скопленные микробы и вирусы. Кроме того, свежий воздух способствует выздоровлению и улучшает самочувствие. Можно использовать различные аромалампы с аромамаслами или соляные лампы, которые убивают микробы.
* **Питание** Несмотря на то, что в первые дни недуга аппетит существенно снижен, правильное питание обогатит организм и ослабленную иммунную систему витаминами и полезными веществами. Еда должна быть легкой, в рационе должны преобладать каши, супы, отварное мясо, фрукты и овощи.
* **Витамины** Помогают поддерживать организм в тонусе и быстрее устранить симптоматику заболевания. Хорошим иммуномодулирующим действием обладают витаминные комплексы – Витрум и Супрадин.

Прием лекарственных препаратов должен быть осознанным и рекомендованным лечащим врачом. Самостоятельно принимать таблетки противопоказано. На сегодняшний день, дефицита в выборе лекарств, устраняющих вирусные и простудные болезни нет.

**Лекарства для симптоматической терапии**

Препараты данной категории устраняют только симптомы болезни: высокую температуру, мышечные и головные боли, заложенность носа, кашель. Такие таблетки не влияют на вирус, поэтому они должны применяться в качестве второстепенного средства.

* Обезболивающие и жаропонижающие препараты – обладают анальгезирующим действием, снимают мышечные и суставные боли.
* Сосудосуживающие препараты – помогают устранить заложенность носа, отечность слизистой оболочки дыхательных путей и носовых пазух.
* Антигистаминные средства – уменьшают отечность слизистых оболочек, устраняют воспаление, слезотечение и зуд. Чаще всего, пациентам назначают: Хлорфенамин, Прометазин.

Вышеописанные препараты не устраняют вирусную инфекцию, но смягчают ее симптоматику. Продолжительность терапии 3-5 дней.

**Препараты, воздействующие на иммунную систему и вирус**

Данные средства назначают только после установления причины болезни и типа вируса. Противовирусные и иммуномодулирующие лекарства уничтожают вирус и предотвращают возможность развития возбудителя. Препараты данной категории классифицируются по механизму действия:

* Ингибиторы нейраминидазы – останавливают распространение инфекции в организме, снижают риск развития осложнений. Чаще всего, пациентам назначают: Осельтамивир и Занамивир.
* Индукторы интерферона – отлично сочетаются с другими противовирусными средствами и усиливают их действие. Способствуют выработке в организме белков, подавляющих инфекцию. Эффективны как профилактическое средство во время гриппозных эпидемий. В данную категорию входят: Циклоферон, Арбидол, Амиксин.
* Блокаторы вирусного белка М2 – противовирусные средства типа А. Назначаются очень редко, так как имеют много побочных эффектов: Римантадин, Амантадин
* Кроме вышеописанных средств, выделяют препараты противовирусного характера, рассмотрим их:
* Гомеопатические лекарства – Афлубин, Анаферон, Арбидол, Антигриппин.
* Иммуностимулирующие средства – Колденфлу, Имудон, Кагоцел, Амиксин.
* Противокашлевые – Ацц, Лазолван, Коделак, Либексин, Синекод.
* Для снятия воспаления горла и насморка – Фарингосепт, Стрепсилс, Називин, Нафтизин, Синупрет.
* Противовирусные порошки – Колдакт, Лемсип, Нурофен, Панадол, Тамафлю, Коделмикст.