



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

# Способы справиться с простудой для взрослых

В этом материале разъясняется, как вы можете устранить симптомы простуды.

Простуда — это инфекция, которая обычно бывает вызвана вирусом. Простуду также называют инфекцией верхних дыхательных путей.

## Симптомы простуды

У вас может наблюдаться один или несколько из следующих симптомов:

- температура 100,4 °F (38 °C) или выше;
- чихание;
- заложенность носа или насморк, через 2–3 дня цвет слизи может измениться на белый, желтый или зеленый;
- боль в горле;
- кашель;
- стекание слизи из носоглотки (слизь стекает по горлу);
- легкая головная боль;
- легкая боль в теле.

## Различия между симптомами простуды и гриппа

Поскольку симптомы простуды и гриппа похожи, их может быть непросто отличить друг от друга.

К числу наиболее распространенных симптомов гриппа относятся высокая температура, кашель, головная боль и боль в теле. Боль в горле и насморк не являются распространенными симптомами гриппа. Кроме того, симптомы гриппа могут появляться неожиданно, тогда как симптомы простуды развиваются медленнее.

Если вы думаете, что заболели гриппом, обратитесь к своему врачу. Он может диагностировать грипп и назначить лекарство. Если вы заболели гриппом, вам может помочь прием противовирусных лекарств.

## **Лечение простуды**

Так как большинство простудных заболеваний вызваны вирусами, прием антибиотиков не поможет вам быстрее поправиться. Антибиотики лечат лишь инфекции, вызванные бактериями, например ангину или коклюш.

Вместо этого лечите простуду, отдыхая как можно больше. Взрослым следует спать около 7–9 часов каждую ночь.

Также важно пить достаточное количество жидкости. Старайтесь выпивать каждый день по 8 стаканов (объемом 8 унций (240 мл)) не содержащей кофеина жидкости (например, воды или травяного чая).

## **Устранение симптомов простуды**

### **Кашель или сдавленность в груди**

Чтобы помочь себе при кашле или сдавленности в груди, вы можете сделать следующее.

- Повысьте влажность воздуха. Вы можете использовать увлажнитель воздуха или испаритель в тех комнатах, где вы проводите большую часть времени.
  - Вы также можете дышать паром от горячего душа, ванны или чашки с горячей водой.
- Рассасывайте леденцы от кашля.
- Добавляйте пастеризованный (не сырой) мед в теплые напитки,

например в чай.

## **Боль в горле**

Чтобы облегчить боль в горле, вы можете:

- рассасывать ледяную крошку, фруктовый лед или леденцы от боли в горле (такие как Halls<sup>®</sup>, Luden's<sup>®</sup> или Ricola<sup>®</sup>);
- пользоваться содержащим benzocaine или phenol спреем от боли в горле (таким как Seracol<sup>®</sup> или Chloraseptic<sup>®</sup>);
- пить теплую жидкость, например чай или бульоны;
- полоскать горло соленой водой.
  - Чтобы сделать соляной раствор, смешайте 1 столовую ложку соли и 8 унций (240 мл) теплой воды. Прополощите горло, а затем сплюньте раствор. Не глотайте его.

## **Заложенность носа и боль или давление в носовых пазухах**

Для снятия заложенности носа, боли или давления в носовых пазухах вы можете:

- поставить теплый компресс на нос и лоб.
- пользоваться пероральным противоотечным средством, таким как pseudoephedrine или phenylephrine (Sudafed<sup>®</sup>, Mucinex<sup>®</sup>); если у вас проблемы с сердцем или вы принимаете лекарства, отпускаемые по рецепту, спросите у фармацевта, безопасно ли вам принимать лекарства от простуды;
- пользоваться назальным спреем с физраствором;
- повысить влажность воздуха. Вы можете дышать паром от чашки с горячей водой или в душе.

## **Боль в ухе**

Если у вас появилась боль в ухе, вы можете приложить к нему теплую влажную тканевую салфетку. Если боль сильная или сохраняется дольше 2 дней, позвоните вашему медицинскому сотруднику.

## Прием лекарств

Вы также можете принимать безрецептурные лекарства от кашля и простуды (такие как DayQuil™, Theraflu®). Они не вылечат простуду и не помогут выздороветь быстрее, но они могут помочь снять симптомы.

Обязательно соблюдайте инструкции на этикетке и проконсультируйтесь с вашим врачом или фармацевтом по поводу принимаемого лекарства.

Не принимайте более одного лекарства, в состав которого входит acetaminophen (Tylenol®). Acetaminophen — это обезболивающее средство, которое также входит в состав многих лекарств от простуды, включая DayQuil и Theraflu. Слишком большое количество acetaminophen может навредить печени.

Не принимайте больше 1000 мг acetaminophen за один раз или больше 4000 мг в течение дня. Если у вас есть заболевание печени или вам 65 или более лет, проконсультируйтесь с вашим врачом или фармацевтом, прежде чем принимать лекарство с acetaminophen.

## Позвоните вашему врачу или медсестре/медбрату, если у вас:

- температура 100,4 °F (38 °C) и выше с потрясающим ознобом, потерей аппетита или затрудненным дыханием;
- заболевание легких, такое как эмфизема или астма, и температура выше 100,4 °F (38 °C);
- кашель, который не проходит дольше 10 дней;
- появилась боль в груди при кашле;
- затрудненное дыхание;
- наблюдается кашель с кровью;
- простуда на фоне ослабленной иммунной системы или химиотерапии.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe).

---

Managing Colds for Adults - Last updated on August 19, 2021

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center