Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Лечение простуды

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.

Признаки и симптомы простуды

У вас может быть один или несколько из этих признаков простуды:

- 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. Это нормально и не означает, что вам нужен антибиотик.
- боль в горле;
- кашель или сдавленность в груди;
- стекание слизи из носоглотки (слизь стекает по горлу);
- легкая головная боль;
- легкая боль в теле.

Некоторые симптомы, такие как насморк, заложенность носа или кашель, могут сохраняться до 10–14 дней. Со временем эти симптомы должны пройти.

Различия между простудой и гриппом

Из-за схожести симптомов бывает трудно отличить простуду от гриппа.

К числу наиболее распространенных симптомов гриппа относятся высокая температура, кашель, головная боль и боль в теле. Во время гриппа не всегда бывает боль в горле и насморк. Кроме того, симптомы гриппа могут появляться быстро, тогда как симптомы простуды развиваются медленнее.

Если вы думаете, что заболели гриппом, обратитесь к своему медицинскому сотруднику. Он может диагностировать грипп и назначить вам противовирусные препараты.

Лечение простуды

Так как большинство простудных заболеваний вызваны вирусами, прием антибиотиков не ускорит ваше выздоровление. Антибиотики лечат лишь инфекции, вызванные бактериями, например ангину или коклюш.

Хорошим способом лечения простуды является полноценный отдых. 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]) жидкости без кофеина (например, воды или травяного чая).

Устранение симптомов простуды

Боль в горле

Чтобы облегчить боль в горле, вы можете:

- рассасывать ледяную крошку, фруктовый лед или леденцы от боли в горле (такие как Halls®, Luden’s® или Ricola®);
  - Не давайте леденцы детям до 4 лет
- использовать обезболивающий спрей от боли в горле, содержащий benzocaine или phenol (таким как Cepacol® или Chloraseptic®);
- 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.

Кашель или сдавленность в груди

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

- Повысить влажность воздуха. Для этого 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. Посидите с маленькими детьми в ванной комнате, наполненной паром от работающего душа.
- Рассасывайте леденцы.
    - Не давайте леденцы детям до 4 лет.
- Добавляйте пастеризованный (не сырой) мед в теплые напитки, например в чай.
    - Не давайте мед детям до 1 года.

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.
- Использовать безрецептурные средства, уменьшающие отек, такие как pseudoephedrine или phenylephrine (Sudafed®, Mucinex®). Если у вас больное сердце или вы принимаете лекарства по рецепту, спросите у фармацевта, можно ли принимать лекарства от простуды.
- Пользоваться назальным спреем с физраствором.

    - Для очистки слизи у детей младшего возраста используйте резиновую грушу.
- Повысить влажность воздуха. Вы можете дышать паром от чашки с горячей водой или в душе.
    - Посидите с маленькими детьми в ванной комнате, наполненной паром от работающего душа.

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 своему медицинскому сотруднику.

Прием лекарств

Взрослые

Вы можете принимать безрецептурные лекарства от кашля и простуды (такие как DayQuil™, Theraflu®). Они не вылечат простуду и не помогут выздороветь быстрее, но они могут облегчить симптомы. Обязательно соблюдайте инструкции на этикетке и перед приемом лекарства от простуды проконсультируйтесь с вашим врачом или фармацевтом по поводу принимаемого лекарства.

Не принимайте более одного лекарства, содержащего 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 более 1000 миллиграммов (мг) acetaminophen за один раз или более 4000 мг в день. Проконсультируйтесь со своим врачом или фармацевтом, прежде чем принимать лекарство с acetaminophen, если у вас есть заболевание печени или если вам 65 лет или больше.

Дети

Всегда читайте этикетки безрецептурных лекарств, прежде чем давать их детям. Некоторые безрецептурные препараты не рекомендуются маленьким детям.

- Дети младше 6 месяцев: давайте только acetaminophen (Tylenol ®)
- Дети от 6 месяцев и старше: можно давать acetaminophen (Tylenol ®) или ibuprofen (Motrin®).
- Никогда не давайте детям aspirin. Он может вызвать синдром Рейе — очень серьезное, но редкое заболевание, которое может нанести вред печени и мозгу.
- Безрецептурные препараты от кашля и простуды не рекомендуются детям до 6 лет. Их прием может привести к серьезным, а иногда и опасным для жизни побочным эффектам.
- Маленьким детям можно давать жаропонижающие препараты. Обратитесь к своему медицинскому сотруднику или фармацевту, чтобы узнать правильную дозировку. Прочитайте указания и соблюдайте их.

Как предупредить простуду

- Постоянно делайте прививки, например, от гриппа.
- Соблюдайте правила гигиены, например, мойте руки и прикрывайте рот, когда кашляете или чихаете. Это поможет предотвратить распространение простуды.
- Примите меры по улучшению вентиляции воздуха в помещении. Это может уменьшить количество вирусных частиц в воздухе.

Позвоните своему медицинскому сотруднику, если у вас:

- температура 100,4 °F (38 °C) или выше;
- озноб;

- потеря аппетита (отсутствие чувства голода);
- затрудненное дыхание;
- заболевание легких, такое как эмфизема (болезнь легких) или астма;
- кашель, который не проходит дольше 10 дней;
- появилась боль в груди при кашле;
- наблюдается кашель с кровью;
- простуда и ослабленный иммунитет;
- простуда во время курса химиотерапии.

При любых симптомах, вызывающих беспокойство, обращайтесь к своему медицинскому сотруднику.

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.

Managing Your Cold - Last updated on September 16, 2024
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center