Пятерка самых распространенных болезней сентября

Осень — традиционная пора болезней. Резкие перемены погоды и пониженный иммунитет неизменно увеличивают число больных. Стоит пройтись без зонтика под дождем, промочить ноги, посидеть десять минут на холодной скамейке в ожидании автобуса, и «осенний букет» недугов тут как тут.

Мы выбрали «горячую» пятерку самых распространенных болезней сентября как напоминание, от чего надо сегодня защищать свой организм.

Аденовирусная инфекция

Начинается с повышения температуры, познабливания, головной боли, слабости, снижения аппетита, мышечных болей.

Дополнительные симптомы - покраснение глаз (вирус вызывает конъюнктивит), увеличение лимфоузлов.

Не стоит пытаться сразу сбивать температуру. Врачи считают, что до определенного этапа это даже полезно, ведь таким образом организм борется с инфекцией. Поэтому при нормальной переносимости высокой температуры лучше не сбивать ее, пока она не перевалит за 38 градусов. Больному необходимо обильное, теплое питье (например морс) с витамином С. Оно поддержит силы и поможет скорее вымыть из организма токсины, образующиеся при размножении аденовирусов. Если же температура поднимается все выше, надо обратиться к врачу и прибегнуть к приему жаропонижающих лекарств.

Ангина

Болезнь начинается из-за микробов, обитающих на небных миндалинах. При снижении иммунитета они начинают активно размножаться, поднимается температура, появляется боль в горле, ломота в суставах. Миндалины увеличиваются, на них появляется белый налет.

Попробуйте «взбодрить» иммунную систему. Можно использовать народные средства: шиповник, родиолу розовую, черную смородину, эхинацею. Еще больному надо давать обильное теплое (но не горячее!) питье. Например, зеленый чай с медом или с малиновым вареньем. Если болезнь прогрессирует, врач может назначить лечение с использованием антибиотиков.

Цистит

Болезнь возникает при переохлаждениях из-за бурного роста патологической микрофлоры в мочеполовых путях. Это, в свою очередь, приводит к воспалительным процессам. При этом возникают позывы

к учащенному мочеиспусканию, которое становится крайне болезненным и затрудненным. Во время болезни надо забыть об острых и раздражающих блюдах, пряностях, алкоголе, газировке, кофе. Зато следует пить много жидкости, чтобы скорее вывести продукты воспаления из мочевого пузыря. Для этих целей подходят: клюквенный морс, кисели, щелочные воды, соки, некрепкий чай. Облегчение приносят теплые ванны и грелки, отвары трав. Если у вас нет возможности быстро попасть к врачу (например, находитесь на даче), резкие проявления помогут снять таблетки фурадонина.

Пиелонефрит

При сильном переохлаждении (или если плохо вылечить цистит) могут воспалиться почки. Состояние при этом схоже с острой респираторной инфекцией: озноб, температура выше 38 градусов, возможны тошнота и сильные головные боли. Но дополнительно появляются неприятные ощущения в нижней части спины, боли, которые могут отдавать в верхнюю часть живота, паховую область или бедро.

Лечить эту болезнь стоит только под наблюдением врача. И визит к нему не надо откладывать, иначе болезнь неизбежно перейдет в хроническую форму. Пусть при хроническом пиелонефрите приступы не столь болезненны, но инфекция постоянно присутствует в почках и их ткани разрушаются. В итоге это может привести к почечной недостаточности.

Ревматизм

Классическая форма болезни начинается обычно через две-три недели после ангины (или другой инфекции), когда человек считает себя уже здоровым, со значительного повышения температуры, болей в суставах, отеков. Поражаются обычно крупные суставы: коленный, голеностопный, локтевой, реже плечевой, тазобедренный и др. Они припухают, краснеют, становятся горячими на ощупь.

Болезнь нуждается в профессиональном медицинском лечении. Без помощи врача могут возникнуть опасные осложнения. Во время «ревматической атаки» поражаются мышцы и клапаны сердца (возникает ревмокардит). По мере прогрессирования болезни развиваются тяжелые пороки сердца.

Кстати, медики выделили группы риска, которые больше подвержены простудам. Прежде всего это **пожилые люди после 60 лет** и дети до 7 лет.

ЗАНИМАЙТЕСЬ ПРОФИЛАКТИКОЙ ЗАБОЛЕВАНИЙ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

С уважением, ОБУСО «Колобовский ЦСО»