



Простуда



ОРВИ



Грипп

Ухудшение самочувствия	постепенное	быстрое	внезапное
Температура тела	>37,5°C	<38°C	39-40°C: сохраняется в течение 3-4 дней
Интоксикация	не выражена	есть, выражается повышенной утомляемостью	есть, сильные озноб, боль головная и при движении глаз, светобоязнь, ломота в теле
Насморк и заложенность носа	появляется в первые часы	возникает в первые дни	могут появиться как осложнение не раньше, чем на 2-3 сутки возникновения болезни
Чихание	появляется после возникновения насморка	всегда ее сопровождает	чаще всего отсутствует
Боль в горле и его покраснение	дискомфорт возникает на 2-е сутки после переохлаждения	возникает наряду с кашлем и имеет выраженный характер	появляется на 2-е сутки болезни, кроме того, возникает кашель, вызванный болью за грудиной
Дискомфорт в глазах	никакого нет	редко: если присоединилась бактериальная инфекция	часто возникает покраснение
Головная Боль	отсутствует	может быть, если возникают осложнения (гайморит, тонзиллит, бронхит)	есть и чаще всего терпеть ее без обезболивающих средств сложно
Повышенная утомляемость	отсутствует	может быть при сохранении высокой температуры больше суток	есть и сохраняется даже на протяжении 2-3 недель после болезни
Бессонница	отсутствует	может возникать на фоне высокой температуры	есть и сохраняется на протяжении 2-3 недель

СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА

РЕПЧАТЫЙ ЛУК

Полезные свойства:
Богат эфирными маслами, содержит витамины С и В, железо, калий, кальций, магний, марганец, фтор, фосфор, серу, природный антибиотик

ШИПОВНИК

Полезные свойства:
Обладает мощным бактерицидным действием, а также противовоспалительными свойствами. Используется при нехватке витамина С в организме

БРУСНИКА

Полезные свойства:
Оказывает тонизирующее, жаропонижающее, антибактериальное, антисептическое действие. Богата сахарами, органическими кислотами, витаминами А, С, Е, В

МАЛИНА

Полезные свойства:
Оказывает антисептическое, потогонное, жаропонижающее, противовоспалительное и противорвотное действие. Применяется при простудных заболеваниях

ЧЕСНОК

Полезные свойства:
Содержит азотистые в-ва, натрий, калий, кальций, магний, кремниевую, серную, фосфорную кислоты, витамин С, D, В и эфирные масла. Оказывает обезболивающее, противомикробное действие, убивает самые разнообразные бактерии

УКРОП

Полезные свойства:
Укроп содержит белки, сахар. Отхаркивающее средство, обладает антисептическим свойством. Лечебными свойствами обладают как зелень, так и семена укропа

КУРКУМА, ИМБИРЬ

Полезные свойства:
Куркума стимулирует иммунную систему человека, способствует повышению сопротивляемости организма. Имбирь оказывает противовоспалительное, обезболивающее действие, повышает иммунитет

ПЕТРУШКА

Полезные свойства:
Обладает дезинфицирующими и антисептическими свойствами. Оказывает потогонное действие

ЖИМОЛОСТЬ

Полезные свойства:
Богата витаминами А, В₁, В₂, С, содержит калий, магний, фосфор, кальций, железо. Используется при ангине, укрепляет иммунитет

ЦИТРУСОВЫЕ

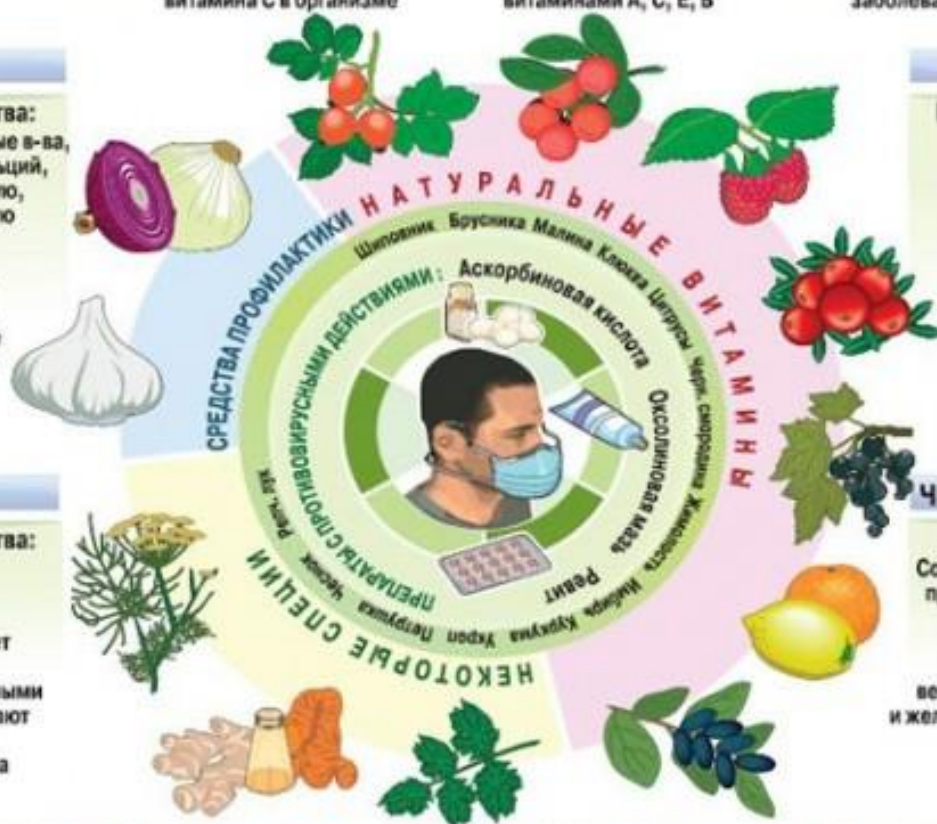
Полезные свойства:
Плоды citrusовых, особенно лимона и апельсина, богаты витамином С, Р, D, В, провитамин А (каротин), укрепляют иммунитет

КЛЮКВА

Полезные свойства:
Применяют при простудных заболеваниях, как укрепляющее средство. Клюкву используют как бактерицидное, жаропонижающее и жаждоутоляющее средство

ЧЕР. СМОРОДИНА

Полезные свойства:
Содержит витамины В, Р, провитамин А (каротин), сахара, фосфорную кислоту, эфирное масло, дубильные вещества, соли фосфора и железа. Используется для лечения кашля, простуды



Источник: <http://www.mossanepid.ru/>, БСЭ

bukaeva.ucoz.ru