

Назначено не кашлять!

По данным медиков жалобы на кашель поступают от 40% взрослого населения планеты. Все потому, что слишком много факторов могут его спровоцировать – начиная с инфекций и заканчивая неблагоприятной экологией (химические примеси в воздухе, пыль тяжелых металлов, загазованность, табачный дым). Полки в аптеках пестрят разнообразием средств: микстуры, сиропы, таблетки... Но стоит ли лечить кашель и чем?

Физиологическая роль кашля состоит в очищении дыхательных путей от секрета и веществ, попавших в них извне. Но действие его двояко. С одной стороны это важный рефлекторный акт, способствующий удалению болезнетворных бактерий, с другой – кашель сам способствует распространению микроорганизмов. Специалисты разделяют кашель по нескольким параметрам: продуктивности, характеру течения и продолжительности. Так, он может быть сухим (непродуктивным) и влажным с выделением мокроты (продуктивным); по своему характеру постоянным, кратковременным или приступообразным, а по длительности острым (менее 3 недель), затяжным (от 3 до 8 недель) или хроническим (2 месяца и более).

Прежде чем избавляться от мучительных и навязчивых покашливаний, необходимо понять их природу. Ведь не являясь самостоятельным заболеванием, кашель – важный симптом других болезней, часто весьма серьезных (хронического бронхита, болезней легких, сердца, околоносовых пазух, желудочно-кишечного тракта). В 90% случаев он возникает из-за инфекции, проникающей в дыхательные пути и провоцирующей воспалительные процессы. В оставшихся случаях его причиной становится аллергия, раздражение слизистой носоглотки (в том числе вследствие активного и пассивного курения).

Кашель инфекционной природы обычно развивается следующим образом: вирус, попадая на слизистую оболочку ротоглотки, повреждает эпителий и вызывает его раздражение. В этот период кашель сухой, поверхностный и не дает облегчения. На начальном этапе ОРВИ надо попытаться не пустить инфекцию ниже в трахею, бронхи и легкие и сделать упор на бактерицидные средства, подавляющие размножение микробов. Можно использовать народные рецепты (лимон, лук, имбирь, красные ягоды, мед, ромашку, липу, сбор на основе багульника), делать холодные ингаляции с эвкалиптом, минеральной водой или физраствором. Пока кашель не прошел, нельзя употреблять ничего, раздражающего слизистую гортани. Рекомендуются препараты, угнетающие кашлевой рефлекс, но они показаны тогда, когда кашель непродуктивный и сильно изнуряет и даже нарушает сон.

На втором этапе заболевания кашель сопровождается отделением мокроты – таким способом организм очищает дыхательные пути от микробов. Для избавления от мокроты используют разжижающие препараты (муколитические и отхаркивающие средства на химической или растительной основе), механизм действия которых основан на удалении бронхиального секрета из дыхательных путей за счет снижения его вязкости и увеличения объема (в результате повышается скорость движения слизи и микробам труднее проникать в слизистую оболочку). В

группу муколитиков входят препараты на основе бромгексина, амброксола и ацетилцистеина (при их приеме рекомендуется больше пить жидкости), к отхаркивающим средствам относятся сиропы корня солодки и алтея, мукалтин, пертуссин, грудные сборы, а также лекарственные растения: подорожник, багульник, душица, мать-и-мачеха, роснянка, тимьян, термописис, чабрец, анис.

Сегодня на фармацевтическом рынке уже появились универсальные средства, которые воздействуют как на сухой, так и на влажный кашель, помогая в первую очередь тем, кому сложно однозначно определить его характер. Препараты этой линии также относятся к группе натуральных лекарств и практически не имеют побочных эффектов и возрастных ограничений. В их основе – ряд активных компонентов природного происхождения (прострел, переступень, роснянка, щавель курчавый), которые оказывают отхаркивающее и муколитическое действие, уменьшают вязкость мокроты и улучшают ее отхождение. Такие средства эффективны при всех видах кашля (в том числе хроническом), однако стоит помнить – если вам неизвестна причина кашля, который длится более двух недель или даже усиливается, а тем более сопровождается выделением крови, болью в мышцах, рвотой (что свидетельствует о тяжелой болезни), обязательно обратитесь к специалисту для выяснения природы его происхождения.

Стоит учитывать еще ряд важных моментов при лечении любого кашля. Так, далеко не все «домашние» средства можно использовать. Рекомендовано полоскание горла морской водой или настоями эвкалипта, календулы, ромашки с медом, но не следует полоскать горло содой – она сушит слизистую, тем самым еще больше ее раздражая. По назначению врача можно применять ингаляции с использованием современных ингаляторов или небулайзера, но не рекомендуется дышать над горячим паром – в некоторых случаях это может вызвать отек бронхов. При сухом кашле очень важно не принимать препараты, предназначенные для лечения влажного, и наоборот – это только ухудшит ситуацию.

При использовании лекарственных препаратов необходимо учитывать наличие аллергии, сердечно-сосудистых заболеваний, индивидуальную непереносимость отдельных их компонентов, туберкулез легких и ряд других факторов, которые стоит уточнить у специалиста. В случае инфекционной причины кашля его необходимо лечить комплексно наряду с терапией

основного заболевания противовирусными и противовоспалительными средствами. Если же вас периодически мучает кашель, который возвращается спустя некоторое время после лечения, следует пройти комплексное обследование организма на возможные скрытые болезни.