



Международная Общественная Организация
«Независимая ассоциация врачей»
e-mail: osvr-social@yandex.ru

«Обзор применяемой терапии при ОРВИ (в том числе при коронавирусной инфекции).»

Прежде чем дать обзор применяемой терапии по профилактике и лечению коронавирусной инфекции и любых других ОРВИ, гриппа, хотим обратить ваше внимание на то, что **любое лечение должно быть индивидуальным**, поскольку зависит от разных факторов: например, от собственного иммунитета каждого пациента, от сопутствующих заболеваний, от лекарственной переносимости, от условий нахождения, от психоэмоционального настроения человека. Поэтому, лучше всего **обратиться на прием к врачу, которому вы доверяете**, поскольку только специалист может назначить квалифицированное лечение лекарственными препаратами.

Все нижеперечисленное носит исключительно рекомендательный характер, без учета индивидуальных особенностей пациента. Мы проанализировали разные тактики лечения коронавирусной инфекции и приводим анализ самых распространенных.

Блок I. Профилактика. Самое первое, на что хотелось бы обратить внимание, это усиление собственного иммунитета организма самыми элементарными, эффективными, но несколько забытыми способами. Профилактику необходимо выполнять постоянно, а не ждать, когда организм заболит.

1. Физическая нагрузка в день должна быть как минимум 1-1,5 часа, независимо от рода деятельности человека. Бег, ходьба, физкультурные упражнения, фитнес и т.д. Традиционные оздоровительные системы Востока, включая йогу, тайцзи, цигун, метод Матисаса Александра и др.

2. Закаливание, моржевание, обливание холодной водой. Хотя бы минимальное, но для каждого – хождение босыми ногами по полу и контрастные обливания горячей и холодной водой ног до уровня бедер утром и вечером.

3. По возможности вегетарианство, сыроедение, периодическое голодание. Для тех, кто не готов к голоданию, полезным будет устраивать 1 день в неделю интервал голода с 16 вечера по 10 утра – 12 часов достаточно, чтобы активизировать адаптационные возможности организма.

4. Ежедневные прогулки на свежем воздухе, утренние кардио-тренировки и т.д.

5. Физический труд, желательно на свежем воздухе. Особенно актуально в наш век урбанизации, гиподинамии, технического оснащения.

6. Постоянное употребление (ежедневное) травяных отваров из лекарственных трав противовоспалительного характера, адаптогенов.

Адаптогены (усиливающие иммунитет): куркума, имбирь, женьшень, элеутерококк, красный корень, золотой корень, аравия, эхинацея.

Противовоспалительные растения: все растения, которые содержат слизи – лабазник, подорожник, лист алтея, череда, иван-чай, малина, ежевика, смородина, крыжовник, вишня, верблюжий хвост (караган гривастый).

Для детей используются цветки этих растений, лекарственные вещества в них находятся в меньшей дозировке и более приятные на вкус.

Поливитаминные растения: все садовые растения, кустарники, чабрец, душица, зверобой, боярышник, калина, рябина.

7. Применение в помещениях ионизаторов и увлажнителей воздуха, бактерицидных ламп, лампы Чижевского.

8. Периодически проветривать помещение, делать влажные уборки. Влажная уборка проводится не реже 2 раз в неделю, а в помещении, где есть больной – ежедневно. А проветривание в небольших комнатах – каждый час по 10-15 мин летом, и по 5 мин, 3-4 раза в день зимой. Доказано, что воздух на улице, даже на трассе чище, чем в помещении. И часто пожилые люди болеют пневмонией и ОРВИ, даже не выходя из дома.

9. Личная гигиена: мытье рук перед приемом пищи, после улицы; промывание носа хозяйственным мылом после прихода с улицы, обработка носовых ходов маслом чайного дерева перед выходом на улицу.

При кашле и чихании – закрывайте нос и рот платком.

10. Жевать прополис с живицей – 1-3 раза в день.

11. Прием витаминов (А, С, Е, Д, цинк, дигидрохверцетин).

12. **Позитивное мышление – доказано, что надежда на лучшее и оптимистичный настрой – залог хорошего иммунитета.**

13. Баня, контрастный душ (при первых симптомах простуды не рекомендуется мыть голову и сушить ее естественным способом, чтобы не переохладиться).

14. Водный препарат прополиса можно закапывать в нос – 1-2 раза в день.

15. Гриппферон (по 1 капле в каждый носовой ход) для профилактики в течении 1-3 дней.

16. Коронавирус, как и любые другие вирусы и бактерии, не любит щелочную среду. Поэтому и в качестве профилактики, и во время болезни стараемся создать в организме щелочную среду. Для этого принимаем в сутки 200-300 мл раствора гидрокарбоната натрия (сода) 4 %. В первые дни очень хорошо пить минеральную воду, добавив по 1 ч.л. соды на 1 литр. Делать содовые ингаляции любым способом, т.к. сода разрушает липидные короны вируса, и они будут лишены возможности проникать в клетки.

БЛОК II. Начало заболевания. Если все-таки вы чувствуете, что начинаете заболеть (ломота в теле, головная боль, боль в горле, заложенность носа, субфебрильная температура, отсутствие обоняния), то, прежде всего:

1. Принимаем большое количество горячего питья. **Пить нужно КАЖДЫЙ ЧАС.** Это могут быть отвары трав (см. перечень выше), просто обычная вода с добавлением меда и лимона, куркумы, имбиря, малины, облепихи.

2. Если вы уже чувствуете недомогание, переохладились, промокли – очень хорошо сделать ножные ванночки с горчицей 1 ст.л. сухой горчицы на 1 л теплой воды (40 -45 С), затем насухо вытереть ноги, надеть шерстяные носки и лечь в постель. Можно сухую горчицу насыпать в сухие носки, сверху одеть шерстяные и также лечь в постель.

3. Прием препаратов Йода в виде таблеток Калия йодида по 1 таб 3 раза в день, орошение задней стенки глотки раствором Люголя в глицерине (раствор Люголя развести водой в соотношении 1:3, потому что без разведения он раздражает слизистую), втирание в область грудной клетки настойки йода, если есть возможность – электрофорез Калия йодида. Йод способствует переходу трехвалентного железа, химически очень агрессивного, образующего нерастворимый оксид железа в легких, в двухвалентное, растворимое, которое с током крови и лимфы уносится из легких. Особенно хорош эффект у детей, но на грудную клетку детям лучше наносить разведенный раствор

Люголя, т.к. раздражает нежную кожу. **Это предотвращает и лечит возникающие при ковиде пневмонии, а также химические пневмониты.**

4. Если температура держится субфебрильная (37,1-38), можно сделать содовые ингаляции. В первые 3 дня – по 2 раза в день. На 3л кипятка – 1 ст. л соды. Рассасывать грамидин или гексорал по 1 таб 3 раза в день, а лучше всего – прополис или живицу, очень хорошо смазывать нос маслом чайного дерева каждые 2 часа. Стараемся не снижать температуру меньше 39,0, так как повышение температуры тела - является одной из защитных функций. При температуре выше 38,5 вырабатывается свой интерферон, именно он борется с вирусами, и когда мы снижаем температуру, мы лишаем организм основной защиты.

5. Для снижения температуры не рекомендуется применять нестероидные противовоспалительные препараты, такие как анальгин, парацетамол, так как они не способствуют усилению иммунитета, а также губительно действуют на печень. Можно облиться холодной или теплой водой, растереть все тело разведенным спиртом или слабым раствором уксуса и лечь под теплое одеяло. После пропотевания обязательно сменить нательное белье. Детям лучше всего применить свечи для снижения температуры.

6. Универсальные российские противовирусные средства (например, Триазавирин – действует на все РНКовые вирусы, Нобазит, Ингавирин, Галавит – улучшает фагоцитоз, «успокаивает» иммунную систему и др). **Перед применением данных препаратов обязательно проконсультироваться с врачом!**

7. Вит Д 10000 ед (это 20 капель аквадетрима) в сутки – 14 дней, вит С по 2 г в сутки после еды – 10 дней, цинка пиколинат 22 мг 1 таб – 2 раза в день 14 дней. Можно любые пребиотики и пробиотики (БАДы).

БЛОК III. Содержание кислорода в крови. В оценке состояния больного применяется такой показатель как сатурация, который говорит о насыщении крови кислородом. И по этой причине пациента стараются «накачать» кислородом, т.е. подсаживают на кислородную маску либо ИВЛ. Не все медики согласны с такой процедурой, поскольку из практики применения – мы получаем обратный эффект, состояние пациента усугубляется.

В силу определенных физиологических механизмов, чем больше углекислого газа в тканях (а он там нарабатывается вследствие активного участия в жизни, например при физической нагрузке, при усиленной работе мышц и др), тем быстрее эти ткани получают кислород. Чем больше эта ткань накопила CO₂, тем она легче получает O₂.

Поэтому наша задача – сделать таким образом, чтобы увеличить в организме CO₂ (углекислый газ) самым естественным образом.

Как мы это можем сделать:

1. Системы косвенного воздействия – традиционные оздоровительные системы Востока, тайцзи, цигун. Метод Матиаса Александера, закаливание, моржевание, вегетарианство, сыроедение, голодание, физкультура, физический труд.

2. Способы прямого воздействия: дыхательные тренажеры, метод ВЛГД (волевой ликвидации глубокого дыхания) по К.П. Бутейко.

Блок IV. Кашель. Особенность кашля при коронавирусной инфекции такова, что он является, в большинстве своем, непродуктивным, т.е. человеку кажется, что он задыхается, хочется как можно глубже вдохнуть и кашлянуть. Но состояние это не улучшает. При этом есть такие проявления как слабость, головокружение, пропадает обоняние, запах, вкус, температура скачет, неустойчивая.

1. Непродуктивный кашель должен быть подавлен, для этого необходимо уменьшить вентиляцию легких:

- Сон на животе, тугое бинтование грудной клетки, правильная осанка, расслабление, положение полусидя с опорой на грудь.
- Сдерживать кашель хоть в подушку, только «профессорское» покашливание (тихое кхе-кхе).
- Отхаркивающие препараты (**после консультации с врачом**), такие как Стодаль, Ренгалин, Коделак, либо растительные средства от кашля.
- Уменьшить в рационе белковое питание (яйцо, рыба, творог).
- **Уменьшить время нахождения в постели, тем более в положении на спине, а лучше всего быть в полусидячем положении. По возможности, как можно больше двигаться по комнате, в соответствии со своим физическим состоянием.**
- Исключить эмоциональное напряжение в виде стресса, волнения, трепета, страх
- Исключить недосып (лучше спать в полусидячем положении) и переутомление, курение, алкоголь, переохлаждение. Все это подавляет иммунитет.

2. В первые дни можно проводить ингаляции 2 % раствора Лидокаина с помощью небулайзера. Для этого 2 мл 2% раствора лидокаина разбавить с 2 мл 0,9 % раствора хлорида натрия (физ раствор). Ингаляции проводить 3 раза в день.*

Данное лечение подходит детям от 2 –х лет.

Лидокаин улучшает состояния через 15 минут, так как обладает способностью ингибировать фермент фосфолипазу А2, который гидролизует фосфолипиды. По сути, предотвращает спадение альвеол в легких.

*** Предварительно проконсультироваться с врачом, убедиться, что нет аллергических реакций на ЛИДОКАИН!!**

3. Проводить детоксикацию. Три дня пропить активированный уголь (1 раз в день – 1 таб на 10 кг веса). Одновременно пить лекарственное растение Ортосифон (пить по инструкции) или пить метиленовый синий (1% раствор 5 капель на стакан воды – в первый день, в последующие – 10 кап на 1 стакан воды) в течении 5 дней.*

Недыхательная гимнастика для легких (доктора Евдокименко). Все это делать комплексно!

*** Предварительно проконсультироваться с врачом**

4. Если кашель похож на коклюш, мучительный, невозможно остановить, появилась одышка, нарушение дыхания, повышение температуры, редко пропадает обоняние и нарушается вкус, то здесь можно применить следующие средства от кашля.

- корень солодки (7-14 дней) + фенкарол (3 дня) – противоаллергический препарата.
- рецепт с алоэ – 1 ч.л. сока +1 ч.л. меда и 1 ч.л. слив масла – смесь употреблять по 1 ч л 3 раза в день в течении 7-14 дней.
- мать-и-мачеха, медуница (легочница), сосна, пихта, кедр, первоцвет, синюха голубая, (сильнее импортной синегги), липа, чабрец, зверобой, душица, девясил, исландский мох, ягель. Последний 2 растения содержат усниновую кислоту, применяется для лечения серьезных легочных заболеваний (туберкулез, пневмония и т. д.).

Блок V. Тяжелая и запущенная форма заболевания.

Если же после проведения в течение 7-10 дней всех вышеназванных мероприятий состояние ухудшается: усилился кашель, держится температура, ухудшаются показатели крови, то мы применяем следующую тактику.

- Если температура держится дольше 7 дней, необходимо начать приём антибиотика **после предварительной консультации с врачом**. Наиболее эффективные антибиотики при ковидной инфекции – из группы макролидов, фторхинолонов.

Длительность приёма антибиотиков должен определять врач по показателям общего количества лейкоцитов, количества нейтрофилов и палочкоядерных лейкоцитов, СОЭ, СРБ, картине КТ!

- При сильном кашле и заложенности в груди необходимо добавить ингаляции с пульмикортом 1000 мкг +2 мл физ раствора 2 раза в день 10 дней.

- При сильных головных и мышечных болях (микротромбоз капилляров) необходимо добавить антикоагулянты. (Эликвис, Ксарелто) **Под контролем и согласованию с врачом!**

- Если СРБ больше 10 и длительно держится фебрильная температура – показан короткий курс глюкокортикостероидов (преднизолон, дексаметазон и др, внутримышечно до 10 ч утра) совместно с приемом супрастина и но-шпы. Если удаётся ограничиться коротким курсом, до 3-4 дней, постепенной отмены не требуется.*

Строго по назначению врача!

- Если на КТ подтверждается наличие пневмонии, в зависимости от объёма поражения – решается вопрос о необходимости назначения второго антибиотика **после консультации с врачом**.

В любом случае добавляются парафиновые аппликации на грудную клетку 7-10 дней. Масло какао с горячим молоком или Омега 3 1000 мг в сутки 14 дней.

Блок VI. Восстановительный период.

Назначения в восстановительный период **следует согласовать с врачом**, терапия должна быть направлена на восстановление функций организма, в частности улучшение метаболизма головного мозга, терапия для предотвращения спаечных процессов в легких, в том числе пневмофиброза, улучшения работы сердечно-сосудистой системы, нервной системы, обязательно комплексные витамины и др.

Рекомендуемый период восстановления – 2-3 месяца.

Будьте здоровы!