



ЧЕМ ЛЕЧИТЬ КАШЕЛЬ

6 групп лекарств от кашля можно купить в аптеке без рецепта. Давайте разберемся, когда они полезны, когда вредны и в каких случаях просто не помогут.

Если к насморку и боли в горле многие относятся легкомысленно, то кашель, как правило, обращает на себя внимание и заставляет пойти к врачу или в ближайшую аптеку — кто как привык. А как правильно?

Противокашлевые средства действуют на нервную систему: они не лечат, но притупляют кашлевой рефлекс. Человек принимает таблетку, и через 15–20 минут кашель становится значительно реже или вообще пропадает на время действия препарата. Это позволяет отдохнуть и выпастись. В ситуации, когда кашлять противопоказано, например, при ковид-пневмонии, такие препараты предотвращают повреждение легких. Лекарства данной группы доступны без рецепта: бутамират (синекод, панатус, омнитус, тусикод, фармакод), леводропропизин (левопронт), преноксдиазин (либексин).

Противокашлевые средства противопоказаны, когда кашель влажный — с мокротой. Мокрота — пригодная среда для развития бактерий. Поэтому ее застой в легких может стать причиной осложнений. От одной таблетки вреда не будет. Но если постоянно лечиться противокашлевыми вместо того,

чтобы откашливать все, что накопилось в дыхательных путях, может развиться пневмония. При бронхиальной астме и муковисцидозе эти лекарства использовать нельзя: мокрота и без того очень трудно отходит.

Без назначения врача противокашлевые можно принимать только в одном случае: при сухом, изматывающем кашле, не дающем уснуть. Так часто бывает в самом начале ОРВИ, при вирусном трахеите, в том числе на фоне гриппа и ковида. Бывает, что какой-то препарат плохо снимает кашлевой рефлекс, тогда можно попробовать лекарство с другим действующим веществом. И обязательно прочтите инструкцию. У каждого средства есть свои особенности.

Отхаркивающие лекарства разжижают вязкую мокроту, увеличивают ее количество и помогают от нее избавиться. После приема отхаркивающих препаратов кашель становится влажным, мягким, продуктивным. Легкие хорошо очищаются от мокроты, а вместе с ней от микробов и вирусов. Наиболее популярные средства из этой группы: ацетилцистеин (АЦЦ, флуимуцил), карбокистеин (бронхобос,

флюифорт), амброксол (амбробене, лазолван), бромгексин (солвин), а также различные фитопрепараты в комбинациях (трава термопсиса, корень солодки, чабрец и так далее).

Показания к приему отхаркивающих средств более узкие, чем мы привыкли считать. При ОРВИ, например, можно вполне обойтись без них. Однако, если тяжело откашливаться и приступы повторяются часто, вы ощутите эффект. Стоит использовать отхаркивающие средства курильщикам, у них способность дыхательных путей к самоочищению снижена.

Чтобы препараты развили свой эффект, важно увеличить количество выпиваемой жидкости. Если же вы и так неплохо откашливаетесь, то пользы от лечения отхаркивающими препаратами не почувствуете. Но учтите, что совсем маленьким детям, ослабленным старикам и людям, прикованным к постели, отхаркивающие препараты без назначения врача применять нельзя. Первые еще не научились полноценно откашливаться, вторые — не могут из-за слабости. Им разжижение мокроты и увеличение ее количества может навредить.

Антибиотики. Многие паникуют и начинают их принимать, если кашель затягивается больше чем на неделю. Однако длительность кашля — не критерий для назначения антибактериальных препаратов. Большая часть

ларингитов, трахеитов и бронхитов — вирусные, хотя кашель может продолжаться 2–3 недели и больше. Поэтому антибиотики здесь не помогут.

Зато однозначно показаны антибиотики при бактериальной пневмонии. В этом случае кашель сопровождается одышкой, температурой, слабостью и имеет свои особенности. Второй случай, когда антибиотики стоит добавить к лечению кашля (иногда даже с первого дня простуды) — высокий риск осложнений. Так бывает у людей с хроническими заболеваниями, например, бронхиальной астмой, обструктивным бронхитом, декомпенсированным диабетом.

В любом случае, если вы считаете, что пора подключить «тяжелую артилерию», обязательно обратитесь к врачу. Даже просто выслушав ваши жалобы и историю заболевания, врач сможет ориентироваться в ситуации: либо отговорит вас, либо назначит диагностическую для выбора правильной лечебной тактики.

Бронхолитики — лекарства, которые расширяют просвет бронхов, тем самым облегчая дыхание и отхождение мокроты. Ощущимый эффект от бронхолитиков наблюдается, если кашель связан с обструкцией — сужением дыхательных путей. В этом случае возникают трудности при вдохании и особенно выдохании возду-



ха, появляются одышка и систящие хрюки. Так бывает при астме, бронхите курильщиков и ряде других заболеваний. Часто бронхит с обструкцией наблюдается на фоне аллергии, особенно у детей.

Однако у взрослых ОРВИ, острый бронхит, трахеит обычно протекают без обструкции, поэтому положительного эффекта от бронхолитиков, скорее всего, не будет. Зато высока вероятность ощутить побочные эффекты: приступы сердцебиения, аритмии, чувство внутреннего беспокойства, дрожь, нарушения сна, потливость, сухость во рту. К группе бронхолитиков относятся сальбутамол (асталин, вентолин, в комбинации с бромгексином — аскорил), интратропия бромид (атровент), комбинации фенотерола и интратропия бромида (беродуал), теофиллин и другие.

Принимать бронхорасширяющие средства нужно только по назначению врача после аусcultации — выслушивания грудной клетки. Чтобы свести к минимуму побочные эффекты, используют ингаляционные формы выпуска препаратов.

Кортикостероиды широко используются для лечения кашля при бронхиальной астме, хроническом обструктивном бронхите, при удушии на фоне ларинготрахеита. Иногда их назначают при длительном остаточном кашле, связанном с повышенной чувствительностью бронхов после перенесенных инфекций. К данной группе относятся будесонид (пульми-

корт, пульмибуд), флутиказон (фликсотид), беклометазон (беклан, кленил). Эти препараты обладают мощным противовоспалительным эффектом, уменьшают отек дыхательных путей, выделение слизи, тем самым облегчая дыхание и снимая приступы. Но при обычном кашле, вызванном острой респираторной инфекцией, воспаление — это защитный механизм. Поэтому неоправданный прием гормонов может ослабить местный иммунитет, и инфекция затягивается надолго. Для лечения кортикостероидами должны быть веские основания. Самостоятельно их принимать нельзя.

Антигистаминные средства можно добавить к лечению кашля, если вы полагаете, что ваше состояние усугубляет аллергическая реакция. Например, приступы усиливаются в помещении, где хранится бытовая химия, после мытья полов с моющим средством или в присутствии любимого кота.

Аллергики обычно знают о своих проблемах и имеют под рукой эффективные средства, чтобы снять симптомы. Однако на фоне ОРВИ и после выздоровления повышенная чувствительность к веществам, витающим в воздухе, может временно появиться и у человека, который ранее не сталкивался с проявлениями аллергии. Наиболее известные антигистаминные средства — хлоропирамин (супрастин), лоратадин (кларитин), дезлоратадин (эриус), цетиризин (зиртек, зодак). Если

дело действительно в повышенной чувствительности, эффект от лекарства появится сразу, как только вещество начнет всасываться в кровь.

Может, и так пройдет?

Кашель — частый спутник ОРВИ. Сначала он сухой, потом становится влажным, с мокротой, а затем проходит. Взрослому человеку такой кашель можно вообще не лечить, если нет хронических болезней и ОРВИ протекает относительно легко, то есть на 3-5-й день самочувствие улучшается. Однако даже «безвредный» кашель может портить жизнь — не давать уснуть, например. В этом случае все же стоит сходить в аптеку и купить лекарство.

Если же на 3-5-й день легче не становится, кашель все еще сопровождается температурой и слабостью, да еще появилась одышка, — стоит вызвать врача, чтобы послушал легкие и оценил ваше состояние объективно. Продолжать самолечение опасно!

Сколько можно кашлять?

После перенесенной инфекции кашлять можно долго. Иногда это называют «остаточными явлениями». Если кашель не мешает спать и работать, а общее самочувствие остается удовлетворительным, то нужно просто набраться терпения и подождать. Как правило, все проходит за 2-4 недели, хотя иногда может длиться и до 1,5 месяцев. Чтобы организм быстрее восстановился, избегайте переохлаждения, не напрягайте голосовые связки, старайтесь как следует высыпаться

и полноценно питаться.

Если никакого ОРВИ не было, а кашель мучает больше 2-3 недель, нужно вплотную заняться диагностикой. Нет смысла играть с самолечением. Тут поможет только врач. Придется сходить на очный прием к терапевту «послушаться», а затем, возможно, «посветиться» на рентгене и сдать кровь. Не удивляйтесь, если врач захочет обследовать желудок или сердце, причин у кашля очень много.

Это нужно запомнить!

- При ОРВИ можно лечить кашель самостоятельно, но, если на 3-5-й день не лучше, а только хуже, — обязательно обратиться к врачу!

- Главный принцип лечения — не мешать выздоровлению. Поэтому основные правила: обильное теплое питье, влажный и теплый воздух в помещении, щадящий голосовой режим.

- Если кашель сухой и не дает спать, можно выпить на ночь противокашлевое средство. Если мокрота есть, но плохо откашливается — начать прием отхаркивающих препаратов. Но сочетать противокашлевые и отхаркивающие не стоит.

- Длительность кашля — не критерий для приема антибиотиков, бронхолитиков и гормонов. Эти препараты должен назначать только врач после обследования.

- Срочно нужно обратиться к доктору, если кашель доводит до рвоты, сопровождается одышкой, болью в груди или в мокроте появились прожилки крови.

Наталья ДОЛГОПОЛОВА,
врач-терапевт.