



ЛЕЧЕНИЕ БРОНХИТА

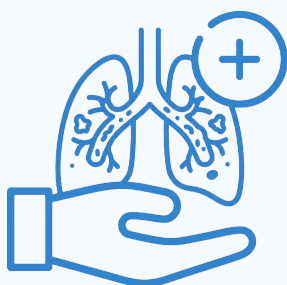
Бронхит — воспаление бронхов — чаще вызван вирусами и не требует антибиотиков.

Эти рекомендации помогут быстрее справиться с кашлем и избежать пневмонии.



5

ЧТО ЭТО ЗА ЗАБОЛЕВАНИЯ?



Бронхит — это воспаление слизистой оболочки бронхов.

Проявляется кашлем (сначала сухим, затем влажным), температурой (обычно до 38°C), слабостью, одышкой при физической нагрузке.

В 90% случаев бронхит вызван вирусами, поэтому антибиотики не нужны.

Опасен переходом в пневмонию.

ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ

кашель (сначала сухой, затем с мокротой)

температура 37–38°C (может держаться 3–5 дней)

слабость

потливость

одышка при нагрузке

свистящие хрипы в груди (при выслушивании)

боль в груди после приступа кашля



7

ПРОСТЫХ ШАГОВ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ



1

ПЕЙТЕ МНОГО ТЁПЛОЙ ЖДКОСТИ



Обильное тёплое питьё 2–3 литра в день (вода, морс, компот, чай, молоко с мёдом) разжижает мокроту и облегчает её отхождение.

Пить нужно даже через силу. Это главное условие быстрого выздоровления.

2

УВЛАЖНЯЙТЕ ВОЗДУХ И ПРОВЕТРИВАЙТЕ КОМНАТУ



Увлажняйте воздух в помещении (увлажнитель, мокрое полотенце на батарею).

Сухой воздух загущает мокроту.

Проветривайте комнату каждые 2–3 часа. Оптимальная влажность — 50–70%.

3

НЕ СБИВАЙТЕ ТЕМПЕРАТУРУ ДО 38,5°C



Температура помогает бороться с вирусом.

Сбивайте только выше 38,5°C или при плохой переносимости.

Используйте парацетамол или ибупрофен. Аспирин не рекомендуется.

4

ПРИНИМАЙТЕ ОТХАРКИВАЮЩИЕ И МУКОЛИТИКИ ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА



При сухом кашле — противокашлевые (только по назначению врача!).

При влажном кашле — отхаркивающие (амброксол, ацетилцистеин, бромгексин) для разжижения мокроты.

Не принимайте противокашлевые при влажном кашле.

5

ДЕЛАЙТЕ ПАРОВЫЕ ИНГАЛЯЦИИ С МИНЕРАЛЬНОЙ ВОДОЙ ИЛИ ФИЗРАСТВОРОМ



Ингаляции через небулайзер с физраствором или минеральной водой 2–3 раза в день увлажняют слизистую и помогают отхождению мокроты.

Паровые ингаляции с содой и травами — осторожно (риск ожога).

6

НЕ ПРИНИМАЙТЕ АНТИБИОТИКИ БЕЗ НАЗНАЧЕНИЯ ВРАЧА



Антибиотики при бронхите не работают (вирусное происхождение). Их назначают только при подозрении на пневмонию или при затяжном бронхите более 3 недель.

Неправильный приём антибиотиков вредит микрофлоре.

7

ПРИ ЗАТЯЖНОМ КАШЛЕ (БОЛЕЕ 3 НЕДЕЛЬ) — СДЕЛАЙТЕ ФЛЮОРОГРАФИЮ



Если кашель продолжается более 3 недель, сохраняется температура, появилась одышка и слабость — сделайте флюорографию или КТ лёгких, чтобы исключить пневмонию. При затяжном бронхите требуется врач.



КОГДА СРОЧНО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ

Не откладывайте визит, если появились:

- одышка в покое или нехватка воздуха
- температура выше 39°C более 3 дней
- мокрота с примесью крови или жёлто-зелёного цвета
- сильная боль в груди при дыхании и кашле
- спутанность сознания, бред
- синеватый оттенок губ и ногтей



**Спасибо, что внимательно
относитесь к своему здоровью.**

Мы всегда рядом!
С заботой о вас,

клиника «Здоровая система»