По оценкам специалистов Цифровой клиники Страхового Дома ВСК, весна – период очередного всплеска респираторных заболеваний. Рост обращений к терапевтам в связи с простудой, ОРВИ и пр. в этот период составляет не менее 15%, особенно в течение марта. Причем, часто пациенты приходят уже с запущенными формами недуга или осложнениями, т.к. сначала предпочитают «народные» методы лечения. Аналитики ВСК выяснили, какие из этих способов наиболее популярны в разных частях нашей страны, насколько они эффективны или опасны.

В ЦФО и Поволжье лечатся чесноком

Согласно опросу, проведенному Страховым Домом ВСК, в Центральном федеральном округе и Поволжье самыми популярными методами лечения простуды являются: потребление чеснока (в форме настоек, приправы к блюдам и пр. — 65% опрошенных), горчичники (48%), ингаляции с картофелем (39%). Горчичники, чеснок и ингаляции картофелем — это традиционные методы лечения простуды, которые долгое время использовались в народной медицине. Однако, эффективность этих методов с позиции доказательной медицины не подтверждена полностью.

Применение горчичников на грудь или спину часто считается методом, который помогает согреть тело и облегчить симптомы простуды, такие как кашель и заложенность носа. Однако, исследования, подтверждающие их эффективность, ограничены. Более того, они могут вызывать раздражение кожи или ожоги, особенно если оставить их на коже слишком долго.

Чеснок известен своими антимикробными свойствами, которые могут помочь в борьбе с инфекцией. Однако, существующие исследования о его эффективности при простуде противоречивы. Некоторые из них указывают на потенциал чеснока в снижении частоты и продолжительности простудных заболеваний, но другие не демонстрируют таких же результатов.

Ингаляции паром от картофеля также широко используются в народной медицине для снятия симптомов простуды, таких как заложенность носа и кашель. Однако, доказательства их эффективности очень ограничены. Этот метод может принести временное облегчение за счет увлажнения слизистой оболочки носа и горла, но не существует надежных данных о его способности реально бороться с причиной простуды.

Главные в аптечке южан — тутовник и жир

На Юге России в целом методы похожи, но есть и характерные только для данного региона рецепты. Например, кашель тут активно лечат сиропом из шелковицы (тутовника) (23%) и практикуют обтирания жиром (25%). Тутовый сироп – действительно можно считать полезной добавкой, десерт содержит витамин С, каротин, пектины [1].

Тутовник широко используется в народной медицине как средство от кашля и простуды. Его привлекательность связана с потенциальными антимикробными и противовоспалительными свойствами. Однако, научных доказательств эффективности ягоды недостаточно, хоть некоторые исследования и демонстрируют способность шелковицы смягчать кашель и облегчать симптомы простуды.

Противопоказанием для потребления тутовника может быть только индивидуальная непереносимость и повышенный уровень сахара в крови. А вот от растираний жиром, особенно барсучьим, стоит воздерживаться. Это снижает теплоотдачу, что негативно влияет на ход выздоровления. При этом, мази на основе жира не гипоаллергенны, в целом данное средство никак не влияет на процесс лечения кашля или повышение иммунитета[2][3].

В Сибири и на Дальнем Востоке суровые методы: баня и водка с перцем

Жители Дальнего Востока и Сибири предпочитают радикальные методы лечения простуды – походы в баню (33%), потребление разогретого алкоголя (19%). Все они несут в себе достаточно серьезные риски. Так, поход в баню может усугубить течение болезни, т.к. высокие температуры при гипертермии – это дополнительная нагрузка на организм, также в тепле активно размножаются вирусы и бактерии[4]. Польза разогретого алкоголя при простуде – также один из наиболее распространенных

мифов. Этот метод является дополнительной нагрузкой на сердечную систему, может привести к интоксикации организма[5]. Тоже самое относится и к методу растирания алкоголем – это еще один из традиционных методов лечения, который широко используется в народной медицине. Однако, эффективность этого метода с позиции доказательной медицины не подтверждена. Научные исследования об эффективности растирания кожи алкоголем во время простуды ограничены. Нет четких доказательств того, что этот метод может сократить продолжительность простуды или уменьшить ее симптомы. Более того, растирание кожи алкоголем может вызвать раздражение или сухость кожи, особенно у людей с чувствительной кожей или аллергией на алкоголь.

Секрет кавказских долгожителей – курдюк и урбеч

На Кавказе в сезон простуд жители пересматривают рацион питания – в него добавляют различные острые приправы (по аналогии с потреблением чеснока в ЦФО) (33%), урбеч (паста из семян или орехов) (30%) и чаи, особенно травяные (29%), а блюда дополняют большим количеством «курдюка» (бараний жир) (28%). В целом, это достаточно безобидные традиционные способы профилактики ОРВИ.

Урбеч — может быть использован в качестве богатого белком и полезными жирами продукта. В народной медицине урбеч также иногда рекомендуется как средство для укрепления иммунитета и борьбы с простудой. Однако, его эффективность в лечении ОРВИ также не подтверждена научными исследованиями.

Приверженцы использования курдюка утверждают, что бараньи жиры содержат витамины A и D, которые являются важными для поддержания здоровья иммунной системы. Они также считают, что жиры могут помочь увеличить сопротивляемость организма к инфекциям.

Однако, важно отметить, что существует недостаточно научных доказательств, подтверждающих эффективность курдюка в лечении ОРВИ. Кроме того, употребление больших количеств жиров, включая жиры животного происхождения, может иметь отрицательные последствия для здоровья, особенно для сердечно-сосудистой системы.

Хотя курдюк и урбеч могут быть вкусными и питательными продуктами, важно помнить,

что для эффективного лечения ОРВИ рекомендуется придерживаться проверенных медицинских методов, таких как покой, употребление достаточного количества жидкости, прием симптоматических препаратов (например, жаропонижающих и противокашлевых средств) и обращение к врачу при необходимости.

На Урале и Северо-Западе – парятся

На Урале и Северо-Западе распространены также пропаривания ног (36%) и потребление мякоти алоэ (11%). По мнению некоторых людей пропаривание ног, может помочь улучшить кровообращение, расслабить мышцы и снять заложенность носа. Однако, научные доказательства эффективности пропаривания ног при простуде ограничены, и его эффективность не подтверждена доказательной медициной. Более того, данный метод противопоказан беременным и больным с повышенной температурой тела. Алоэ же хоть и не является панацеей от всех болезней, но и вреда организму (в умеренных количествах) не несет.

«Минимум 35% обращений к терапевтам, как правило, приходится на жалобы на последствия и осложнения после применения народных методов лечения. Многие народные средства, действительно могут быть полезны во время лечения ОРВИ в качестве дополнения к основному лечению – например, травяной чай, ягоды. Однако важно подходить к лечению с умом. Прежде всего необходимо соблюдать общие рекомендации, такие как, отдых, употребление достаточного количества жидкости, применение жаропонижающих средств при высокой температуре, а также симптоматическое лечения. Также стоит помнить, что дополнительные методы лечения, в том числе традиционные, всегда предварительно следует обсудить со своим лечащим врачом, чтобы убедиться, что к ним нет противопоказаний.», — отмечает Алина Красикова, врач-терапевт Страхового Дома ВСК.

Википедия страхования