

«Здоровье всему голова»

Запомни:

- Здоровье дороже богатства
- Здоровым будешь – всё добудешь
- Здоровье не купишь
- В здоровом теле – здоровый дух

Режим приёма, а также дозы лекарственных средств надо обязательно согласовывать с врачом.

Как повысить иммунитет

Все процедуры необходимо проделывать с утра до 11.00 в течении 7-10 дней каждый месяц (в один месяц по одной процедуре)

- Настойка элеутерококка (1 капля на 1 год жизни)
- Сок моркови (50,0г)
- Сок свёклы (50,0г)
- «Флорента» - 1 ч.л. на ¼ стакана воды, курс 10 дней («Арго», ул.Шагова,4)
- «Аевит» (витамины)
- Рыбий жир
- Оротат калия (курс лечения 10 дней)
- 100г – дрожжи, 1 ст.л. – сах. песка, 1 ч.л. – какао растопить, добавить 100г тёртого ореха (Применять по 1 десертной ложке в день)
- 100г изюма, 100г кураги, 100г грецких орехов, лист столетника перемолоть, добавить 100г мёда и сок 1 лимона (Принимать по 1 столовой ложке в день)

Лук от семи недуг

Бронхит, сопровождающийся сухим кашлем с трудно отделяемой мокротой, можно лечить тёртым луком с мёдом (1:1). Принимают смесь по 1 ст.л. 4 раза в день вои время еды.

При гриппе свежим соком лука смазывают слизистую оболочку носа или вдыхают его пары через нос в течении 2-3 минут 3-4 раза в день. Особенно эффективно это лечение в начале заболевания. Вместо указанных процедур можно ставить марлевые тампоны с тёртым луком, закладывая их в каждую ноздрю на 10-15 минут 3 раза в день.

Кашица из запечённого лука способствует созреванию абсцессов, фурункулов и отхождению из них гноя. Тёплую кашицу накладывают на фурункул и прибинтовывают. Повязку меняют 2 раза в день.

Свежий сок лука является хорошим ранозаживляющим средством при гнойных, долго не заживающих язвах и ранах. Он способствует ликвидации зудящих высыпаний на коже, угрей и веснушек.

Сок и кашицу лука используют для укрепления и предупреждения выпадения волос, втирая в кожу головы на ночь. Процедуру проводят через день в течении 3-4 недель.

Грипп

Грипп – чрезвычайно заразное острое инфекционное заболевание, характеризующееся симптомами интоксикации и слабым дыханием верхних дыхательных путей.

Мы предлагаем наиболее доступные в домашних условиях методы профилактики гриппа:

- Избегать массового скопления людей
- Применять препараты, содержащие витамин С (аскорбиновая кислота ½ драже 3 раза в день или сироп шиповника 1 ч.л. 3 раза в день)
- Смазывание носа оксолиновой мазью
- Вдыхание паров лука и чеснока
- Настойка элеутерококка 2 раза в день утром и в обед за 30 минут (1 капля на год жизни детей)
- 300г грецких орехов, 300г кураги, 300г изюма, 2 лимона с цедрой пропустить через мясорубку. Добавить 300г мёда. Применять по 1-2 ч.л. в день
- Чеснок натереть на тёрке, смешать с мёдом (1:1). Принимать детям по 1 ч.л., взрослым по 1 ст.л., запивая водой, перед сном.
- Смазывать заднюю стенку глотки растительным маслом (оливковым, персиковым, абрикосовым, маслом шиповника). Для этого 2-3 раза в день закапывайте масло в нос (половину пипетки в каждую ноздрю), после этого сразу же лягте на спину, чтобы масло прошло через полость носа и, достигнув задней стенки глотки, смазало её. Достаточно полежать 5-10 минут.

Ларингит

Острый ларингит – это воспаление слизистой оболочки гортани. В результате голос хрипнет, иногда полностью пропадает голос на несколько дней. Беспокоят саднение в гортани, кашель. При этом заболевании необходим голосовой покой. В первые 3-4 дня хороший эффект дают ножные ванны (1 ст.л. порошка горчицы на 5 литров горячей воды) и согревающие компрессы на область гортани. Смочите чистую мокрую тряпочку тёплой водой, наложите её на область гортани, сверху вощённую бумагу или часть полиэтиленового пакета, затем слой ваты и всё прибинтуйте.

Хорошо пить тёплое молоко с содой (1/2 ч.л. пищевой соды на стакан тёплого молока). Для разжижения слизи, скапливающейся в гортани и на голосовых складках, рекомендуются ингаляции с пищевой содой. Противовоспалительное и успокаивающее действие оказывают ингаляции смесью лекарственных препаратов и масел в аэрозольной упаковке «Каметон» или «Ингалипт».

Фарингит и ларингит

С наступлением холодов обычно резко увеличивается заболеваемость ОРВИ, гриппом, а одновременно и фарингитом, ларингитом.

При остром фарингите воспаляется слизистая оболочка задней стенки глотки. Его первые симптомы: ощущение першения, сухости, царапанья в глотке. Может повыситься температура тела. Уменьшить неприятные ощущения в горле помогают полоскания йодно-содовым раствором (1/2 ч.л. пищевой соды и 2-3 капли 5%настойки йода на ½ стакана воды). Полоскать горло 3-4 раза в день. Для полоскания можно использовать тёплый отвар листьев эвкалипта (1/2 ст.л. на стакан воды), настойку эвкалипта (10-15 капель на стакан тёплой воды)

Положительный терапевтический эффект дают ингаляции с отварами различных лекарственных растений: ромашки, шалфея, липового цвета.

Горячий отвар налейте в чайник и дышите через бумажную воронку в течении 5-7 минут. Вдох делайте ртом, а выдох через нос



Всё, что необходимо знать об ОРВИ



ОРЗ (острые респираторные заболевания) - группа инфекционных заболеваний верхних дыхательных путей, передающихся воздушно-капельным путем, самым распространенным путем передачи инфекции. Также возможен (хотя и более редок) бытовой путь передачи - например заражение через предметы обихода. ОРЗ называют **ОРВИ** (острая респираторная вирусная инфекция), принимая во внимание тот факт, что большинство случаев ОРЗ действительно провоцируются вирусными инфекциями.

Наиболее частые возбудители ОРЗ (ОРВИ) это вирусы гриппа, парагриппа, РС-инфекция, риновирус, аденовирусы. Ввиду общности их проявлений различные формы ОРВИ в быту зовутся простудой. В течение суток через дыхательные пути человека проходит около 15 000 л воздуха, микробное содержание которого фильтруется и оседает на поверхности слизистых оболочек дыхательных путей (в связи с этим важную роль в профилактике ОРВИ играет гигиена, см. профилактика ОРВИ). Микробное загрязнение (контаминация) приобретает опасность лишь при наличии в ней болезнетворных вирусов и бактерий, рассеиваемых больными и носителями респираторных инфекций. При кашле, чихании, разговоре из носоглотки больного или вирусоносителя выбрасываются частицы слюны, слизи, мокроты с болезнетворной микрофлорой (вирусы гриппа, парагриппа, РС-инфекция, риновирус, аденовирусы и т. д.). На короткий промежуток времени вокруг больного образуется зараженная зона с максимальной концентрацией аэрозольных частиц. Дальность их рассеивания обычно не превышает 2-3 м. Степень концентрации вируса гриппа и длительность его пребывания во взвешенном состоянии в воздухе в первую очередь зависят от величины аэрозольных частиц. Последнее определяется силой и частотой физиологических актов - чихания, кашля, разговора. Эти данные наглядно подтверждают необходимость соблюдения больными гриппом и другими ОРВИ элементарных гигиенических правил. Стоит убедить больного "чихать в носовую платок", прикрывая рот, так как количество выбрасываемых в воздух аэрозольных частиц может быть уменьшено в 10-70 раз, а значит снижена концентрация в воздушной среде вирусов. [Вирусы, обходя первичные защитные механизмы организма в дыхательных путях прикрепляются к клетке, разрушают клеточную мембрану и проникает внутрь клетки слизистой оболочки. В результате, в клетке нарушаются процессы жизнедеятельности и она сама, используя собственные ресурсы, начинает производить новые вирусные частицы.](#) Новые вирусы высвобождаются (одновременно происходит разрушение клетки) и поражают другие клетки. Размножение вирусов протекает с исключительно высокой скоростью. Высочайшая скорость размножения вируса гриппа объясняет столь короткий инкубационный период -1-2 суток. Быстроте репродукции вируса благоприятствует распространение многих сотен вирионов, подготовленных лишь одной зараженной клеткой. В дальнейшем вирус попадает в кровь и разносится по всему организму, повреждая клетки эндотелия капилляров приводя к повышенной проницаемости сосудов. Токсины вируса вместе с продуктами распада эпителиальных клеток (клетки слизистой оболочки) оказывают токсическое действие на сердечно-сосудистую, нервную (центральную и вегетативную) и другие системы организма.

На фоне действующей вирусной инфекции слизистая оболочка трахеи и бронхов становится чрезвычайно чувствительной по отношению к бактериям, поэтому к вирусной инфекции дыхательных путей в большинстве случаев присоединяется бактериальная инфекция. Этот факт влияет на возникновение осложнений и изменяет тактику лечения.

За коротким инкубационным периодом начинается период острых клинических проявлений. Тяжесть болезни зависит от многих факторов: общего состояния здоровья, возраста, от того, контактировал ли больной с данным типом вируса ранее. В зависимости от этого у больного может развиваться одна из форм ОРВИ: легкая, среднетяжелая, тяжелая и гипертоксическая. **ПРИ ЛЮБОЙ ФОРМЕ ОРВИ необходимо вызвать врача на дом. Не стоит ехать в поликлинику пользуясь общественным транспортом, чихая и кашляя, заражая других людей.**

СИМПТОМЫ

Симптомы и их сила зависят от тяжести заболевания, температура повышается до 38,5-39,5°C и отмечаются классические симптомы ОРВИ и гриппа.

Интоксикация проявляется слабостью, головной болью, суставными и мышечными болями, потливостью.

Воспаление слизистых (катаральные симптомы): покраснение мягкого неба и задней стенки глотки, гиперемия конъюнктив.

Респираторные симптомы зависят от тяжести и локализации процесса.

Орган	Название воспалительного процесса	Симптомы
Нос	ринит	насморк
Зев	фарингит	боль в горле
Гортань	ларингит	хрипота
Трахея	трахеит	кашель
Бронхи	бронхит	кашель

ОСЛОЖНЕНИЯ И СИНДРОМЫ ПРИ ОРВИ в т. ч. ГРИППЕ

Воспаление легких (пневмония)

Следует знать некоторые признаки, позволяющие заподозрить развитие воспаления легких:

Кашель стал главным симптомом болезни.

Ухудшение после улучшения или любая «простудная болезнь», длящаяся более 7 дней.

Невозможно глубоко вдохнуть — такая попытка приводит к приступу кашля.

Выраженная бледность кожи на фоне других симптомов ОРВИ (температура, насморк, кашель).

Одышка при невысокой температуре тела.

При высокой температуре совсем не помогает парацетамол (панadol, эффералган, и др).

Знание этих признаков необходимо не для того, чтобы вы ставили себе диагноз, а для того, чтобы не "тянули" с обращением за медицинской помощью.

У врача имеются достаточно совершенные методы выявления пневмонии. Помимо прослушивания и простукивания, используют клинический анализ крови и рентгенологическое обследование — это почти всегда позволяет поставить диагноз пневмония.

Осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы при ОРВИ чаще встречается у детей и лиц пожилого возраста. Может развиваться миокардит и перикардит (воспалительное заболевание мышц сердца, которое может привести к сердечной недостаточности и тяжелым последствиям) - требуется немедленная госпитализация.

Синдром сегментарного поражения легких - динамично нарастающая (в течение нескольких часов) легочно-сердечная недостаточность с типичной сегментарной тенью в одном из легких; при благоприятном исходе клинко-рентгенологические изменения разрешаются (практически бесследно) в течение 2-3 дней (дифференциальное отличие от пневмонии). При гипертоксической форме возможен отек легких, обычно заканчивающийся геморрагической пневмонией.

Абдоминальный синдром - боли в животе, диарея - отмечается в редких случаях и как правило, служит признаком других инфекций. То, что известно под названием "желудочный грипп", вызывается совсем не вирусом гриппа.

При развитии тяжелой формы гриппа температура тела поднимается до 40-40,5°C. В дополнение к симптомам, характерным для среднетяжелой формы гриппа появляются признаки энцефалопатии (психотические состояния, судорожные припадки, галлюцинации), сосудистые расстройства (носовые кровотечения, точечные геморрагии на мягком небе) и рвота.

При гипертоксической форме гриппа возникает серьезная опасность летального исхода, особенно для больных из группы риска. Эта форма гриппа включает в себя (помимо вышеперечисленных) следующие проявления:

Гипертермический синдром;

Менингизм (единичные или сочетанные менингеальные признаки при отсутствии достоверных воспалительных изменений со стороны мягких мозговых оболочек);

Энцефалопатия в сочетании с гемодинамическими расстройствами у детей (объединяют термином нейротоксикоз) - наиболее частая причина летального исхода при тяжелом гриппе;

Возникновение отека легкого геморрагического синдрома, развитие в различной степени выраженности дыхательной недостаточности, вплоть до отека легких (геморрагическая пневмония), а также отека мозга у отдельных больных. Гриппу свойственна еще одна неприятная особенность — он отягощает течение всех хронических недугов, с которыми человек жил более-менее благополучно. Это происходит, потому что вирус подавляет иммунитет и вызывает нарушения "равновесия" в деятельности основных систем организма человека.

Например, во время гриппа при компенсированных заболеваниях сердца может развиваться сердечная недостаточность, нарушение ритма сердца у людей, состояние здоровья которых прежде не вызывало опасений. Подобная картина наблюдается у больных с легочными заболеваниями, болезнями желудка, печени — при гриппе возможно нарушение работы практически любого органа или целой системы.

Заболевший гриппом обязательно должен лечиться, соблюдая постельный режим. Если грипп протекает без осложнений, лихорадочный период продолжается 2-4 дня и болезнь заканчивается в течение 5-10 дней. Возможны повторные подъемы температуры тела, однако они обычно обусловлены наложением бактериальной флоры или другой вирусной респираторной инфекции. После перенесенного гриппа в течение 2-3 недель могут сохраняться явления постинфекционной астении: утомляемость, слабость, головная боль, раздражительность, бессонница и др.

Иногда под "маской" ОРВИ скрываются серьезные заболевания (состояния) угрожающие жизни, которые требуют немедленного обращения за медицинской помощью [Алгоритм действий при появлении основных признаков инфекционных заболеваний](#)

ЛЕЧЕНИЕ ОРВИ

При возникновении первых симптомов гриппа показано применение следующих средств:

обильное питье в виде теплого чая, клюквенного или брусничного морса, щелочных минеральных вод (боржоми с молоком и др.);

жаропонижающие средства: парацетамол (например, панadol, колдрекс), НПВС (солпафлекс) в возрастной дозировке, ацетилсалициловая кислота (аспирин) противопоказан детям младше 16-летнего возраста из-за риска развития синдрома Рейе;

противовирусные средства: ингаверин, ремантадин, тамифлю (для взрослых, после консультации с врачом);

сосудосуживающие средства местно для облегчения носового дыхания;

средства для разжижения и отхождения мокроты мукалтин, корень солодки, или настойку алтея, АЦЦ и т. д.;

противокашлевые средства: пертуссин - при повышенном кашлевом рефлексе, бронхолитин, либексин - при упорном болезненном кашле;

при влажном кашле и трудноотходящей мокроте - бромгексин;

при длительно сохраняющемся кашле - грудной сбор, включающий корень алтея, лист мать-и-мачехи, душицу, корень солодки, шалфей, сосновые почки, плоды аниса;

аскорбиновую кислоту, поливитамины;

антигистаминные препараты (тавегил, или супрастин, или задитен и др.);

в первые дни заболевания гриппферон интраназально по 3-5 капель 4 раза в день.

Лечение антибактериальными (антибиотиками) препаратами проводят при присоединении бактериальной инфекции и строго назначается врачом.

Необходимо помнить, что все перечисленные лекарственные препараты должны быть назначены врачом.

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА и других ОРВИ

Своевременная **вакцинация** (профилактическая прививка).

Кроме того, риск "подхватить" ОРВИ напрямую зависит от иммунитета, т.е. сопротивляемости организма инфекциям.

Для поддержания нормального иммунитета необходимо:

Правильно и полноценно питаться: пища должна содержать достаточное количество белков, жиров и углеводов, а также витаминов. В осенне-весенний период, когда количество овощей и фруктов в рационе снижается, возможен дополнительный прием комплекса витаминов. Регулярно заниматься физическими упражнениями, желательно на свежем воздухе, в том числе ходьбой в быстром темпе.

Обязательно соблюдать режим отдыха. Адекватный отдых и полноценный сон – крайне важные аспекты для поддержания нормального иммунитета. Избегать стрессов.

Курение – мощный фактор, снижающий иммунитет, который оказывает негативное влияние как на общую сопротивляемость инфекционным заболеваниям, так и на местный защитный барьер – в слизистой носа, трахеи, бронхов.

Навыки личной гигиены: такие как ношение маски, мытье рук, прикрывание рта при чихании и кашле.

Гигиена помещений:

1—2 раза в день делать влажную уборку. При проведении влажной уборки лучше воздержаться от применения дезинфицирующих хлорсодержащих препаратов. Запах хлора вполне способен вызвать раздражение дыхательных путей у абсолютно здорового человека (химический ожог). Для дезинфекции воздуха в помещениях применяют кварцевые лампы, системы очистки воздуха и эфирные масла (масло чайного дерева, пихтовое масло).

Ношение маски при ОРВИ.

Маска должна быть желательна одноразовая, не из марли а промышленного производства. Носить не более 4 часов подряд, так как от дыхания намокает и становится проницаемой. В большей мере эффективна, когда надета на заболевшего.