

Простуда

Наиболее часто *ринит* (насморк), *ларингит* (воспаление гортани), *фарингит* (воспаление слизистой глотки), *бронхит* (воспаление бронхов). Их появлению способствуют зашлакованность организма и резкие перепады температур.



При простуде необходимо направить усилия на освобождение организма от шлаков - это:

- переход на питание преимущественно сырыми овощами, фруктами и ягодами, которые стимулируют иммунитет;
- обильное питье (если нет противопоказаний со стороны сердечно-сосудистой системы, почек или обмена углеводов);
- полный отказ от поваренной соли, которая, задерживая воду в организме и ограничивая потоотделение, затрудняет выход шлаков.

При насморке хорошо использовать средства, которые очищают (но не пересушивают) слизистую носа и, тем самым, улучшают условия для отхода выделений (промывание носа соленой водой, мыльным раствором, закапывание растворов, приготовленных из меда и соков лука, моркови, свеклы и пр.).

Простудно-инфекционные заболевания

Грипп, ОРВИ, ангина и др. могут возникать в любое время года. Основная причина их развития – инфекционный агент плюс сниженный иммунитет. Чаще они распространяются в холодный период. При таких болезнях рекомендуется постельный режим.

Эти недуги чаще всего сопровождаются повышением температуры тела (лихорадкой), которая является защитной реакцией, поскольку затрудняет



размножение и активность вирусов. Поэтому насильственное снижение температуры с помощью лекарств лишь осложняет и продлевает болезнь. В данной ситуации всегда поможет обильное теплое питье.



Исключительно быстрый - в течение нескольких часов или даже десятков минут - оздоравливающий эффект дает стимуляция выработки тепла с помощью холода (влажные обертывания, душ и пр.). В начальный период при температуре до 38,5°C можно воспользоваться душем.

Вода должна быть холодной, обливать следует только тело, длительность процедуры 15-20 сек. (категорически нельзя допускать озноба); после этого нужно энергично растереться и тепло одеться. Через 15-20 мин. Следует измерить температуру и, если она хотя бы не повысилась, повторить процедуру. Обычно бывает достаточно еще трех-четырёх раз. Если же после первой процедуры поднялась температура (даже незначительно), скорее всего причина ее повышения имеет неинфекционную природу и дальнейшие обливания бессмысленны.

Но не забывайте, что необходимо обратиться к врачу.

Средства ЛФК

ЛФК для профилактики и устранения простуд и простудно-инфекционных заболеваний имеет свои особенности.

Следует отметить, что пока человек двигается, простуда ему не грозит, потому что работа мышц сопровождается хорошей вентиляцией легких с устранением застойных явлений и активным выведением попавших туда микроорганизмов и посторонних веществ, а сопутствующее повышение температуры с потоотделением обеспечивает удаление из организма шлаков.

Задачи ЛФК: Рост иммунитета и сопротивляемости инфекции; повышение устойчивости к снижению температуры тела; увеличение выработки тепла при действии низких температур; более легкая переносимость возникших болезней.

Закаливание

Систематическое закаливание – наиболее действенное средство укрепления организма.

В качестве срочной меры, снижающей потоотделение, рекомендуется: перед выходом из теплого помещения на холод подставить кисти рук секунд на 10-15 под струю холодной воды, прополоскать горло прохладной (но не ледяной!) водой. Полезны также массаж шеи и горла, особенно в области небных миндалин.

Если ребенок все-таки оказался разгоряченным на холоде, то ему обязательно следует двигаться, постепенно снижая интенсивность движения до тех пор, пока потоотделение полностью не прекратится.

Закаливание должно проводиться с чередованием холода и тепла. Начинать закаливание необходимо в теплое время года.

Умываться всегда желательнее холодной водой.

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ
Оказывает тонизирующее и возбуждающее действие на нервную систему, повышает функциональную деятельность.
Рекомендации:

Возраст	Температура	Продолжительность
Грудной	Свыше +40°C	5-8 мин.
Детский	+35 - +40°C	10-20 мин.
Подростковый	+31 - +35°C	6-30 мин.
Взрослый	+20 - +32°C	1-5 мин.
Зимой	До +10°C	2-15 сек.

Важно помнить:
• Закаливание должно проводиться систематически.
• Закаливание горла.
• Закаливание ног.
• Закаливание лица.
• Умывание и обливание холодной водой.



Департамент здравоохранения и
социальной защиты населения
Белгородской области



В первый день после снижения температуры можно приступать к лечебной гимнастике. Вот некоторые упражнения:

«Солдатский шаг» Спокойно ходить по комнате, затем перейти на маршевый шаг. Высоко поднимать ноги, согнутые в коленях.

Дышать через нос, ровно держать спину (1 минута.).

«Самолетик» Бег с разведенными в стороны на уровне плеч руками.

При этом тянуть у-у-у, постепенно время увеличивается до 1 мин.

«Тикают часы» Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо – *тик*, влево – *так*. Спинка не сутулится, слова произносятся громко.

«Косец» Имитация движений косца. Косить и справа, и слева. На выдохе произносить: «Жух!». (По 3-4 раза с каждой стороны.)

«Уж». Дважды проползти под стулом.

«Кто как говорит» Сидя на стуле, руки на коленях. Показать, как жужжит жук: *ж-ж-ж*; как поет петушок: *ку-ка-ре-ку*; как лает собака: *гав-гав- гав*. (По 2-4 раза.)

«Дует ветер» Сидя, дуть: *фу-у-у* – сначала тихо, потом сильно.

«Воздушный шарик» Надувать шарик. Вдох через нос. На первом занятии – не больше 3—4 выдохов.

«Дровосек» Ноги на ширине плеч, руки над головой, сцеплены в замок, Наклоняя туловище вперед и опуская руки, на выдохе произнести: «Ух!». (2-5 раз.)

«Велосипед» Лежа на спине, имитация езды на велосипеде. (3-6 раз.)

Не обязательно разучивать всё сразу. Каждый день можно выполнять по три-четыре упражнения, меняя их, чтобы гимнастика не надоела.

Если после таких занятий хочется откашляться, значит они достигли своей цели.

ОГКУЗ особого типа «Областной центр
медицинской профилактики»
г. Белгород, ул. Губкина, 15 «В»
тел./факс (4722)52-90-13, 52-91-25



Основные способы профилактики простудных заболеваний у детей

г. Белгород