

консультация для родителей «Здоровье всему голова»

- **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 $\frac{1}{4}$ стакана воды, курс 10 дней
- «Аевит» (витамины)
- Рыбий жир
- Оротат калия (курс лечения 10 дней)
- 100г изюма, 100г кураги, 100г грецких орехов, лист столетника перемолоть, добавить 100г мёда и сок 1 лимона
(Принимать по 1 столовой ложке в день)



консультация для родителей

«Здоровье всему голова»



Казалось бы, что сложного - закапать в глаза или заложить глазную мазь?

Однако эти процедуры нужно выполнять по особым правилам, иначе лекарство не поможет или даже навредит. Выбор средств доставки лекарства к пораженному очагу огромен. Тут и капли, и специальные лекарственные пленки, и мази, и даже инъекции. Так как действующему веществу не нужно путешествовать через весь организм, то и концентрация его в глазных препаратах значительно ниже. В глазной мази, к примеру, содержится в 10 раз меньше лекарства, чем в мази, которую наносят на кожу. У врача-офтальмолога также есть выбор - назначить средство, которое подействует быстро, но и быстро уйдет из тканей глаза, либо препарат, который будет всасываться медленно, зато действие его продлится дольше. В первом случае безусловные фавориты - водорастворимые вещества в виде капель, во втором - жирорастворимые мази. К глазным лекарствам предъявляются особые требования в смысле стерильности - ведь их непосредственно наносят на чувствительную к микробам поверхность, и хранить их надо так, как указано на упаковке. Чаще всего - на дверце холодильника. Кроме того, нужно тщательно следить за сроком годности: невскрытая упаковка глазных капель может сохранять свои свойства в течение года, а вскрытая - не больше недели.

КАК ЗАКАПЫВАТЬ КАПЛИ

Прежде всего, тщательно вымойте руки с мылом. Мы уже говорили о чувствительности глаза к микробам. Лишний риск ни к чему.

Аккуратно откройте колпачок флакона. Подготовьте небольшой ватный шарик и чистую пипетку, если пузырек не снабжен капельницей.

Сядьте на стул, запрокиньте голову назад, оттяните указательным пальцем нижнее веко и посмотрите вверх.

Не касаясь флаконом или пипеткой ресниц, закапайте 1-2 капли в образовавшееся пространство между нижним веком и глазным яблоком ближе к носу.

Закройте глаз, избыток жидкости промокните приготовленным ватным шариком.

Не открывайте глаз 3-4 минуты, чтобы лекарство впиталось.

КАК ЗАКЛАДЫВАТЬ МАЗЬ

Тщательно вымойте руки. Аккуратно снимите колпачок с тюбика и подготовьте небольшой ватный шарик.

Сядьте на стул, запрокиньте голову назад, оттяните указательным пальцем нижнее веко и посмотрите вверх.

Выдавите небольшой столбик мази (5-7 мм), поднесите тюбик к глазу и положите мазь на внутреннюю поверхность нижнего века.

Не касайтесь тюбиком ресниц и глазного яблока. Не кладите мазь на глазное яблоко.

Закройте глаз и подождите 3-4 минуты, пока мазь не начнет впитываться.



консультация для родителей

«Здоровье всему голова»

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 $\frac{1}{2}$ 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.



консультация для родителей

«Здоровье всему голова»

Лук от семи недугов

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.



консультация для родителей

«Здоровье всему голова»

Греть или не греть

Вы не задумывались, почему врачи рекомендуют прикладывать к больному месту то согревающий компресс, то, напротив, пузырь со льдом? Потянул мышцу, продуло шею, ноет поясница или сустав, упал и ушибся - во всех этих случаях лечебные действия могут проходить под разным «градусом».

ПОДЛИТЬ МАСЛА В ОГОНЬ

Именно так мы и действуем, накладывая на воспаленное место спиртовой компресс, горячую грелку, повязывая шерстяной платок в случае, когда этого делать категорически нельзя. Если боль вызвана воспалением, прилив крови к больному месту может, напротив, усугубить ситуацию, усилив воспалительный процесс. Кстати, многие полагают, что воспаление - это нагноившаяся рана, или воспаление среднего уха, или воспаление легких... И не подозревают, что распухшее, отечное и горячее на ощупь колено - это на самом деле воспаленный сустав. И дополнительно греть его никак нельзя.

КОГДА НЕЛЬЗЯ ГРЕТЬ

- Первые сутки после ушиба, на месте которого образовалась гематома.
- При ушибах, вывихах и растяжениях, сопровождающихся острой болью, покраснением, отеком.
- При воспалительных заболеваниях суставов в стадии обострения (с признаками воспаления).

КОГДА НУЖНО ГРЕТЬ

- Спортивные травмы без признаков воспалительного процесса (в том числе старые травмы).
- Ушибы и повреждения связочного аппарата без признаков воспалительного процесса.
- Ревматическая боль в суставах и мышцах.
- При скованности движения в суставе.
- Мышечная боль после физической нагрузки.
- Заболевания суставов в стадии ремиссии, при хроническом течении болезни (без признаков воспаления).



консультация для родителей

«Здоровье всему голова»

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 1/2 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.

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».

