

КОНСУЛЬТАЦИЯ

ПЕРВАЯ ПРОСТУДА ВАШЕГО МАЛЬЩА...

Как ни старались, всё-таки не уберegli — младенец заболел. Но, коли уж так случилось, утешимся тем, что при обычном течении ОРВИ длится недолго и не отражается на развитии ребёнка. Главное сейчас — облегчить состояние малыша.

ПОДНЯЛАСЬ ТЕМПЕРАТУРА

Как говорят врачи, повышение температуры — это защитная реакция организма. При температуре 38 градусов интенсивнее вырабатывается важнейшее оружие против вирусов — интерферон. И, значит, температуру до 38,5 нет смысла сбивать жаропонижающими.

Снизить температуру можно и без лекарств. Достаточно обтереть малыша салфеткой, смоченной в прохладной воде.

У некоторых детей при высокой температуре сосуды не расширяются, а, наоборот, сужаются — происходит спазм: температура высокая, а ручки и ножки холодные. Надо энергично, до порозовения кожи, растереть их водкой пополам с водой, а уже потом, если надо, дать жаропонижающее. Без растирания оно будет малоэффективным.

Большинство маленьких детей переносят высокую температуру легче, чем взрослые. Но если ваш малыш — исключение, дайте ему жаропонижающее. И совершенно необходимо это сделать, если у него когда-то были судороги — у таких детей высокую температуру допускать нельзя.

Пока держится температура,

купание придётся заменить обтираниями. При температуре не выше 37,5 градуса купания обязательны: очищение улучшает кожное дыхание, а для малыша это особенно важно.

КОГДА ГУЛЯТЬ

Если 2—3 дня после болезни держится нормальная температура, а кашель и насморк заметно уменьшились, можно выйти на улицу на полчаса, ведь, когда малыш начинает гулять, к нему возвращается аппетит, и быстрее восстанавливаются силы.

НАЧАЛСЯ НАСМОРК

Насморк для грудного ребёнка — почти бедствие: он ещё не умеет ни дышать ртом, ни сморкаться, ни шмыгать носом, как дети постарше. В продаже есть специальные отсосы, позволяющие избавить ребёнка от слизи. Ребёнку такая процедура, конечно, не нравится, но придётся, отвлекая его, проводить её несколько раз в день, перед сном и едой, особенно если он ещё сосёт грудь или пьёт молочную смесь из бутылочки.

ЗАМУЧИЛ КАШЕЛЬ

С покашливания всё и начинается, а присоединившийся насморк усиливает его. Так что, борясь с насморком, боремся и с кашлем.

Противокашлевых лекарств в специальных детских формах много, но применять их без назначения врача не следует.

Первая и самая простая мера облегчения кашля — увлажнить воздух, ведь в городских квартирах он обычно очень сухой. Если



нет специального увлажнителя, просто развесьте на батареех мокрые полотенца.

ПРОСНУЛСЯ С ПЛАЧЕМ?

Возьмите на руки, походите с ним по комнате, умойте — прохладная вода часто действует магически, успокаивая и переключая на другие впечатления. «Холодная вода — мимолётная радость», — говорил замечательный детский врач и педагог Януш Корчак.

ПРИ ОРВИ НЕ РЕДКО ВОСПАЛЯЮТСЯ ГЛАЗА

Промывайте их в направлении от виска к носу отдельными ватными тампончиками, смоченными кипячёной водой, чайной за-

ВИРУСЫ

Итак, малыш впервые в жизни перенёс ОРВИ. Теперь вам надо постараться, чтобы он не болел часто. Поберегите его: не возите в городском транспорте, не заходите с ним в магазины, а поликлинику посещайте только в «грудничковые дни».

Дома, если болеет кто-нибудь из взрослых, ребёнок снова может подхватить вирус и заболеть. Так что от всех чихающих и кашляющих — подалее!

А главный действенный путь профилактики ОРВИ — это, конечно, закаливание.

ЗАПОДОЗРИТЬ ОСЛОЖНЕНИЕ МОЖНО, ЕСЛИ...

...ребёнок проснулся среди ночи с лающим кашлем. Дыхание хриплое, видно, как при вдохе втягивается кожа на яремной ямке (впадине на шее). Так начинается круп — отёк слизистой гортани. Вызывайте «скорую»: круп опасен.

...начав сосать грудь или бутылочку, ребёнок резко вскрикивает, отворачивается, беспокойно вертит головой. Так бывает при боли в ухе.

...высокая температура держится более 3—4 дней или, опускаясь на день-два до нормы, резко поднимается вновь. Так бывает, если к ОРВИ присоединилась какая-то бактериальная инфекция. Необходимо срочно вызвать врача.

Подготовила
Елена ДЫШЛЕНКО.

ЛЕКАРСТВА НА КУХОННОЙ ПОЛКЕ

КАША С ИМБИРЕМ

Пряности, которыми мы пользуемся на кухне, являются одновременно и аптечкой натуральных природных медикаментов. Применяя их практически ежедневно, мы даже не осознаём, какие это хорошие помощники в лечении и профилактике некоторых заболеваний. А если нет никаких лекарств под рукой, то пряности вообще могут спасти ситуацию. Чтобы использовать их правильно, необходимо знать, какое влияние они оказывают.

Красный стручковый перец поможет вылечить простуду и кашель. Он вызывает испарину и облегчает отделение мокроты, усиливая при этом кровообращение, а также уменьшает тяжесть пищи, делая ее вкусной и легкой.

Черный перец — острая и стимулирующая приправа — увеличивает выделение желудочного сока и способствует быстрому усвоению пищи. Его хорошо использовать при потере аппетита.

Корица — ароматическая кора, обладающая стимулирующим, антисептическим и очищающим свойствами. Оказывает горячительное воздействие на организм, поэтому особенно полезна зимой. Очень эффективна при простуде и кашле. Корица укрепляет иммунитет и даёт энергию тканям организма. Ее надо добавлять в каши, чай, кофе, выпечку.

Кардамон укрепляет сердце и легкие, утоляет боль, очищает и освежает дыхание. Его нужно

употреблять в малых дозах, добавляя в чай и блюда с овощами.

Горчица действует как болеутоляющее, уменьшая мышечную боль. Поэтому после длительных физических нагрузок добавляйте в еду эту приправу. Ее также используют при расстройствах желудка и болезнях, возникающих при неправильном пищеварении.

Гвоздика — тоже натуральное болеутоляющее, которое облегчает насморк и кашель. Пожуйте палочку гвоздики, и вам станет легче дышать, да и кашель пройдет.

Имбирь — стимулирующее и укрепляющее средство. Он лечит воспаление горла, особенно полезен при ангинах. Десять антивирусных компонентов, которые содержатся в имбирном корне, препятствуют проникновению инфекции в организм. Причем для профилактики болезни его достаточно добавлять в супы, вторые блюда и в выпечку.



Кориандр — стимулирующее средство, которое помогает пищеварению. Применяется как мочегонное и кровоочищающее. Свежий сок можно использовать для лечения сыпей и дерматитов.

Тмин тоже помогает пищеварению, потому что он стимулирует выделение желудочного сока. Поджаренный тминный порошок эффективен при лечении расстройства кишечника, диспепсии и поносов. В кулинарии его используют при выпечке хлеба. Тмином можно заменить и панировочные сухари при запекании мяса и рыбы.

СПЕЦИИ ПРОТИВ ОРЗ

● Смешать столовую ложку меда, маленькую стопку водки, один лавровый лист и понемногу всех специй, которые есть в доме (перец, корица, гвоздика и так далее). Все это залить стаканом кипятка и настоять полчаса. Выпить перед сном. Для детей можно сделать половинную дозу напитка и без водки.

● В стакан горячего молока добавить гвоздику, корицу, шафран (по вкусу) и выпить на ночь или в любое время суток. Этот напиток не подходит тем, кто не пьет молоко по разным причинам.

ПЕКИНСКАЯ КАПУСТА

Как-то купила в магазине пекинскую капусту, приготовила салат, вкус очень необычный, но приятный. Мне понравилось. Но интересно бы узнать, есть ли в этой заморской капусте витамины, обладает ли она какими-то полезными свойствами для организма. Ответьте, пожалуйста.

А. КОНДРАТОВА,
г. Орел.

За консультацией мы обратились к заведующей кафедрой технологии и товароведения продуктов питания Орел ГТУ Тамаре Николаевне ИВАНОВОЙ:

— Это капуста салатного типа, то есть в основном она подходит и используется для приготовления салатов. Пекинская капуста — богатый источник витамина С. По витаминной ценности она приравнивается к белокочанной, савойской и брюссельской. В пекинской капусте 70 миллиграммов витамина С на 100 граммов продукта (для сравнения: в картофеле всего 20).

Кроме того, пекинская капуста содержит богатый минеральный состав. Особенно в ней много калия, а он, как известно, благоприятно действует на сердечную мышцу.

Поговорив со специалистом, мы заинтересовались мнением по поводу пекинской капусты у тех ор-

ловцев, для которых она уже давно не экзотический продукт. Выяснилось, что, хоть и называется этот овощ капустой, ни на одну из них по вкусу он не похож. Для борща пекинская капуста не подходит, так как полностью меняет его традиционный вкус, для квашения тоже не лучший вариант, так как дорого стоит — около 40 рублей за килограмм («золотая» капуста выйдет). Самое вкусное блюдо получается после добавления в капусту горького перца, специй и маринада. А похоже это кулинарное произведение на что-то острое, горькое и пряное одновременно. Говорят, хорошая профилактика против гриппа и отличная закуска под водку.

И еще нам рассказали про один рецепт: мелко порезать пекинскую капусту, добавить ананасы консервированные, любые орехи и майонез. Пропорции соблюдать на свое усмотрение.

РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

ЖЁЛТАЯ КАЛЕНДУЛА ПРОТИВ ГЕРПЕСА

Много лет страдала от герпеса — «простуды на губах». Справилась с этой напастью довольно легко и хочу поделиться некоторыми советами. Нужно раздавить несколько свежих цветков календулы и нанести выделившийся сок на герпетическую язвочку. Цветки надо выбирать жёлтые, а не оранжевые, потому что именно жёлтый пигмент имеет лечебное действие. Цветочки будут рвать летом, а сейчас можно использовать настой сухой календулы. Эффект не хуже.

Есть ещё одна хитрость: как только почувствуете начальные симптомы герпеса, приложите к губам тампон, смоченный холодным кофе или водкой.

А. ПАНКРАТОВА.