

МАЛЫШ ПРОСТУДИЛСЯ...

В ДЕТСКОЙ

Весенние простуды — вечные спутники детей. Доктора вызвать надо, но еще до визита педиатра необходимо начать борьбу с заболеванием, и делать это нужно грамотно.

ЕСЛИ ТЕМПЕРАТУРЫ НЕТ

Развитие простуды может пойти двумя путями: с повышением температуры тела или без повышения. Когда жара нет, подойдут классические методы: малыша необходимо одеть, чтобы ему не было холодно, но не надо при этом его укутывать. Приготовьте ребенку напитки с медом, малиной или другими потогонными средствами. Разотрите ему спинку, грудь и ножки разогревающими составами или мазями и наденьте теплые носки с сухой горчицей. Это в том случае, если температуры нет.

ПРИ ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ

Но чаще всего при простуде температура подскакивает. Не пугайтесь — это срабатывает защитная реакция организма, ведь жар усиливает выработку интерферона, который сразу же начинает препятствовать размножению вирусов. Если градусник зашкаливает за отметку 38 градусов, надо дать жаропонижающие средства. А при температуре ниже 38 градусов достаточно создать вашему малышу спокойную обстановку и давать побольше теплого, лучше кислого, питья. Это могут быть чай с лимоном или отвар шиповника, клюквенный морс. Помните, что кислая среда в организме также стимулирует выработку защитного интерферона. Но если ребенок плохо переносит жар, если у него случались



ранее при заболеваниях судороги или если малыш состоит на учете у невропатолога, лучше сбить температуру не мешкая.

Если дома тепло, разденьте ребенка. У маленьких детей система терморегуляции несовершенна, а потому температура тела зависит от температуры окружающей среды. Раздев малыша, вы усилите его теплоотдачу, и сразу же начнет снижаться температура.

Если на теле ребенка нет

повреждений или раздражений, можно обтереть его грудь, спинку и пяточки смоченной в водке или уксусе салфеткой. Сильное испарение спирта с поверхности кожи также усилит теплоотдачу. Положите смоченные в прохладной воде салфетки ребенку на лоб, в область паха и в подмышечные впадины — помните, что именно в этих местах проходят крупные сосуды, и кровь, как говорят в народе, "остудится".

Иногда прибегают и к по-

мощи клизмы с 10—20 мл прохладной кипяченой воды. Если нет противопоказаний, в воде для клизмы можно растворить мелко растолченный анальгин в дозировке, соответствующей возрасту вашего ребенка: ребенку второго полугодия жизни нужно четвертинку таблетки, десятилетнему — 1 таблетку.

Если после всех предпринятых мер температура не снижается, дайте малышу жаропонижающее средство.

ОШИБКИ РОДИТЕЛЕЙ

Хотелось бы обратить ваше внимание на три чаще всего встречающиеся ошибки.

Ошибка первая. Помните, что, когда у вашего ребенка высокая температура, его нельзя укутывать, ведь температура при этом непременно станет еще выше.

Вторая ошибка. Не давайте очень горячее питье с медом или малиной. Температура при этом опять же повысится.

И третья ошибка. Не давайте ребенку антибиотики до осмотра его врачом. Этого нельзя делать ни в коем случае, потому что антибиотики помогают только против бактериальной инфекции, а простуду чаще всего вызывают вирусы, на которые антибиотики не действуют. Бактериальная инфекция потом действительно может присоединиться к вирусной, но при правильном лечении этого не произойдет.

А потому помните, что квалифицированную помощь простудившемуся ребенку окажет вызванный вами врач. Ваша задача — облегчить состояние больного малыша до прихода доктора.

Светлана КУЗНИК.

ТЕСТ-ДИАГНОСТИКА

По данным статистики, аллергия поражает каждого второго жителя Земли, но не все обращают на неё внимание. Сейчас наступает самое неприятное время для тех, у кого аллергия на растения, цветы, солнце...

НЕ УГРОЖАЕТ ЛИ ВАМ АЛЛЕРГИЯ?

Этот тест поможет вам определить, есть ли у вас склонность к аллергии.

1. Живете в городе?
2. Часто принимаете лекарства?
3. Среди родственников есть аллергики?
4. Курите?
5. Чувствуете стеснение в груди, выходя зимой на улицу?
6. Склонны к повторным простудным заболеваниям?
7. Много нервничаете?
8. Красите волосы примерно один раз в месяц?
9. Готовите на газовой плите?
10. Периодически сидите на различных диетах?
11. Вам еще нет 30 лет?
12. Контактуете с красками, лаками, бытовой химией?
13. Спите на перьевых подушках, укрываетесь пуховым одеялом?
14. Живут ли с вами домашние животные?
15. Чихаете много раз подряд, когда заходите в пыльное помещение или управляете машинку стиральным порошком?
16. В квартире много книг, ковров, мягкой мебели, плюшевых игрушек?
17. Во время цветения трав и деревьев у вас нестерпимо чешется в носу?
18. Не переносите некоторые продукты?
19. В детстве страдали сильным диатезом?
20. Комариные укусы краснеют, распухают и долго зудят?

Подведем итоги:

1—6 ответов "да". Вероятность стать аллергиком у вас небольшая. Но бывают критические ситуации, когда даже абсолютно здоровый человек начинает реагировать на определенные вещества или физические факторы (холод, жару). Учтите это. И в случае необходимости сразу обращайтесь к врачу.

7—14 ответов "да". Вы предрасположены к аллергии. Чтобы она не расшатывала вашу иммунную систему, избегайте стрессов и сигаретного дыма.

15—20 ответов "да". У вас высокий риск пополнить ряды аллергиков. А возможно, это уже случилось. Пора менять окружающую обстановку, привычки и образ жизни.

По материалам
медицинских изданий.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

ГРЕЙПФРУТ

При переутомлении. Смешайте сок одного грейпфрута со столовой ложкой меда. Выпивайте утром перед завтраком. Восстанавливает силы при физическом и умственном переутомлении.

При стрессах. Один грейпфрут разрежьте пополам, посыпьте каждую половину сахаром и корицей и слегка запекайте в духовке. Утром съедайте одну половинку, а в обед или вечером — вторую. Хорошо защищает нервную систему от стрессов.

От приступов изжоги. Чтобы избавиться от приступов изжоги (при пониженной кислотности), примите чайную ложку высушенной и перемолотой цедрой грейпфрута. Это лекарство надо медленно рассасывать и лучше не запивать водой.

Во время диеты. Сок грейпфрута с мякотью не помещает ни одной диете (если, конечно, человек не страдает гастритом или повышенной кислотностью желудка), потому что в нем много аскорбиновой кислоты и витамина Е. Достаточно включать один грейпфрут или даже половину в ежедневный рацион, и диета будет эффективнее.

ЛЁГКИЙ ОДУВАНЧИК НОСИТ САРАФАНЧИК

КОСМЕТИЧЕСКИЙ САЛОН НА ДОМУ

Вот-вот появится первая зелень: петрушка, укроп, салат, редис, а также мать-и-мачеха, одуванчик, крапива... Эти первые зеленые листочки особенно богаты витаминами и микроэлементами, они годятся и для внутреннего применения, и для наружного.

Для комбинированной кожи. Тщательно измельчите 6 листочков одуванчика и смешайте полученную кашицу с 3 чайными ложками творога. Маску держите минут 15. Она прекрасно смягчает кожу.

Для сухой кожи. Разотрите до однородной массы яичный желток, чайную ложку растительного масла, чайную ложку меда. Добавьте столовую ложку сока листьев салата. Нанесите маску на 20 минут, после чего смойте теплой водой. Эта маска благотворно дей-

ствует на усталую кожу, тонизирует и освежает. Особенно подходит для сухой, раздраженной кожи с морщинами, а также при шелушении.

Для жирной кожи. Чайную ложку измельченных листьев одуванчика залейте столовой ложкой теплого молока и настаивайте 10 минут. После этого добавьте чайную ложку яичного белка. Эта маска подходит и для лица, и для шеи. Держите её 20 минут.

Для увядающей кожи. Смешайте столовую ложку



сока петрушки со столовой ложкой сметаны и немного взбейте. Наложите на лицо минут на 20 и смойте прохладной водой. Маска придает лицу бархатистость, свежесть, слегка отбеливает.

Для всех типов кожи. Смешайте 2 столовые ложки сока свежей редиски, 2 столовые ложки меда и сок одного лимона. Этой смесью надо пропитать салфетку и наложить на лицо минут на 20. В течение этого времени поменяйте салфетку на лице 2—3 раза. Маска обладает хорошим отбеливающим эффектом, уменьшает пигментацию кожи, питает и освежает её.



РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

ПШЕНИЦА ДЛЯ ИММУНИТЕТА

Несколько раз в месяц я готовлю себе блюдо для восстановления сил и бодрости. Для этого надо приобрести зерна пшеницы. Возьмите 100 г пшеницы, хорошенько промойте, положите на мокрую льняную или хлопковую тряпочку и оставьте на сутки на тарелке. Когда появятся ростки длиной 2 мм (не более), пшеницу тщательно промойте и пропустите через мясорубку. Содержимое положите в эмалированную посуду, залейте кипятком и дайте настояться под крышкой минуты три. У вас получится каша или кисель — это в зависимости от того, сколько воды вы добавите. Хорошо добавить чайную ложку меда или растительного масла, тертые яблоки, морковь, сухофрукты — в общем, чего захочется. Такое лекарство и зрение улучшает, и повышает иммунитет.

А. ФЕДОРОВА.
Пенсионерка.