

ДОМАШНЯЯ СКОРАЯ ПОМОЩЬ

«НАСМОРК» БРОНХОВ

В ясный зимний день детвору невозможно удержать дома. Разгоряченные, потные, с румянцем во всю щеку, нахватавшиеся открытым ртом морозного воздуха возвращаются дети с прогулки. А к вечеру чувствуют недомогание — першит в горле, немного знобит, поднимается температура... Что делать?

Срочно в постель! Сон, глубокий и продолжительный, поможет выздоровлению. Однако уснуть не дает изматывающий кашель. По сути кашель — это резкий выдох, который должен освободить дыхательные пути. Но так происходит далеко не всегда. Например, надсадный сухой кашель еще больше усиливает отек и раздражение воспаленной слизистой.

Необходимо принимать срочные меры, чтобы облегчить состояние заболевшего ребенка. И прежде всего позаботьтесь об обильном питье. Смягчить изнуряющий сухой кашель поможет теплое молоко с боржомом, в соотношении 1:1, или с питьевой содой (чайная ложка соды на стакан молока). Хорош в такой ситуации и теплый настой малины или липового цвета. Если температура тела не очень высокая, можно вспомнить и о «дежурных» горчичниках. Наложённые на верхнюю часть грудной клетки, спину, икроножные мышцы, они способствуют глубокому прогреванию, а значит, и уменьшат кашель.

Несмотря на все принятые меры, сухой кашель очень часто переходит в так называемый влажный, а он, как правило, сопровождается воспалением бронхов. Это воспаление еще называют своеобразным «насморком» бронхов. Воспаленная и отечная слизистая затрудняет дыхание. На ней скапливается большое количество



слизи, которая со временем становится плотной и вязкой. Густая мокрота, заполняющая бронхи, раздражает горло, поэтому мы кашляем, чтобы освободиться от прилипчивой мокроты. Но не всегда это удается, особенно детям. Чтобы процесс избавления от мокроты пошел успешнее, специалисты рекомендуют настой мать-и-мачехи с медом по одной столовой ложке 4—6 раз в день.

При бронхитах полезны ингаляции из настоев ромашки, шалфея, мать-и-мачехи, календулы или раствора фурацилина. Паровые ингаляции убивают сразу двух зайцев: во-первых, разжижают мокроту, во-вторых, смягчают воспаленную и пересохшую слизистую оболочку бронхов.

Но если и таким образом с кашлем не удастся справиться, придется обратиться к лекарствам. Тут самое главное разбираться в многообразии предлагаемых в аптеках препаратов и не ошибиться в выборе. Посоветуйтесь с ЛОР-врачом. Очень важно, чтобы лечение было не только эффективным, но и безопасным.

Остановите свой выбор на средствах растительного происхождения: они будут способствовать рефлекторному разжижению скопившейся слизи в дыхательных путях и, следовательно, отхаркиванию мокроты. А это значит, что бактерии лишаются своей питательной среды, и, естественно, будет ускоряться процесс выздоровления. Кроме того, эти

средства уменьшают спазмы в бронхах, снимают удушье и восстанавливают дыхание. Препараты растительного происхождения, как правило, не дают побочных эффектов и при длительном приеме безопасны даже детям.

Скорую помощь при кашле принесет вашему ребенку сироп от кашля «Геделикс». Действующее вещество в нем — тягучий экстракт листьев плюща. Это средство растительного происхождения, облегчающее откашливание и не оказывающее побочных эффектов. Кроме того, «Геделикс» снимает спазмы при кашле, в нем нет спирта и сахара, нет и консервантов. Этот препарат подойдет в любом возрасте.

Светлана КУЗНИК.

«Нервы мои уже на пределе», — кто из нас когда-нибудь не произносил подобной фразы?! Да, причин для нервозности в нашей жизни достаточно. Тем не менее человек должен научиться предупреждать свои невротические реакции — для собственного же благополучия. Конечно, избежать неврозов очень сложно, но попробовать надо. Вот некоторые заповеди психического здоровья.

СОВЕТУЕТ ПСИХИАТР

УТРО ВЕЧЕРА МУДРЕНЕЕ

◆ Старайтесь не оставаться наедине со своими неприятностями. Вы не всегда способны сразу адекватно оценить происходящее. Мысли концентрируются на обидах, недоразумениях, все представляется в черных красках. Исход такого поведения вполне закономерен — грубые и даже роковые ошибки, которые сложно исправить в будущем. Попробуйте сначала «переспать со своей обидой». Помните, как в русских сказках приговаривали: «Утро вечера мудренее».

Очень часто положительный эффект дает беседа с хорошим знакомым, рассудительным человеком. Важен даже не совет, а внимательный слушатель.

◆ По возможности старайтесь не переделывать своих знакомых под себя — каждый имеет право на индивидуальность. Кто много ожидает от других людей, постоянно чувствует себя «взвинченным». В любом споре необходимо руководствоваться конечными целями, а не стараться добиться своего любыми способами, не говорить себе «я не прав, но я свое получу».

◆ Очень помогает физическая активность, хотя бы пешие прогулки. Это, конечно, не устранит конфликтов, но поможет привести мысли в относительный порядок.

Не всем удается найти разрядку в любимой работе или в своем увлечении. Часто даже привычные удовольствия отодвигаются на задний план, а все мысли сосредоточены на своих переживаниях. В таких случаях помогают смена занятий и обстановки.

◆ После конфликтной ситуации на работе или в семье остается негативный осадок. Человек часто не различает грань между возможным и желаемым, предъявляет необоснованные порой претензии. В семейной жизни это нередко приводит к патологической ревности, когда обвинения одного из супругов строятся на догадках и предположениях. Объективные факты искажаются и преподносятся в ином свете. Интересно, что такие люди разубеждениям почти не поддаются. В результате семья может разрушиться.

Изменить себя, свое поведение, взгляды на жизнь весьма непросто, но вполне реально, хотя и требует определенных усилий. Старайтесь по возможности быть оптимистом и в любой ситуации находить больше хорошего, нежели негативного.

Александр ЕРОХИН.
Врач областной психиатрической больницы.

ПРОБЛЕМА

ПОЧЕМУ НЕТ ВАКЦИНЫ?

Моему ребенку уже три месяца, пришла пора делать профилактические прививки. Медицинских противопоказаний у нас нет, поэтому мы, как и положено, пришли на прием в свою детскую поликлинику № 1. И что же? Нам отвечают, что вакцины АКДС нет и, когда будет, неизвестно. Неужели мы хотим вернуться к началу 90-х годов прошлого века, когда опять начали регистрироваться смертельные случаи от дифтерии?!

Но самое интересное в том, что в других детских поликлиниках города Орла такая вакцина есть, и мои подруги уже сделали прививки своим детям. Так в чем же дело? Помню, в газете сообщалось, что с вакциной АКДС проблем нет. Может быть, через газету нам объяснят причину отказа и расскажут, как защитить детей от практически неизлечимых инфекционных заболеваний?

Светлана К.

г. Орел.

ЛЮБОПЫТНО

СЮРПРИЗ ЖЕЛТОГО ЦВЕТА

К тревожному выводу пришли английские ученые: красители, используемые в пищевой промышленности, не только способствуют появлению аллергии, но и негативно сказываются на ... настроении детей.

В течение двух недель дошкольникам давали сок с искусственными красителями. Следующие две недели дети пили сок без красителей. Все это время велись тщательные наблюдения. Выяснилось, что после соков с «химией» дети хуже концентрировали свое внимание, плохо засыпали и даже проявляли вспышки агрессивности. Самыми неприятными искусственными красителями признаны Е102 (тартазин), Е110 («желтый закат»), Е122 (кармуазин), Е124. Так что есть смысл внимательно читать состав продукта на ярких баночках и коробочках.

ДИКИЕ ЗВЕРИ

НА ДИЕТЕ

Мнение о том, что желудок всегда сам напомнит о еде, не совсем верно. Есть существенная разница между понятиями «голод» и «аппетит».

Интересно, что дикие звери никогда не толстеют. Инстинкт подсказывает им, сколько и когда надо съесть. В организме человека тоже есть такой регулятор. Когда в крови мало питательных веществ, мозг (а не желудок) регистрирует сигнал тревоги. А если мозг фиксирует сигнал сытости? Не взирая на это, очень часто человек продолжает есть. И не потому, что голоден, а потому что у него хороший аппетит (вспомните, кстати, известную поговорку про аппетит, который приходит во время еды). А поэтому ученые советуют научиться отличать чувство голода от аппетита. Это важно для тех, кто хочет похудеть или сохранить свой вес. Значит, надо избегать всякого рода закусок, стимулирующих выделение желудочного сока, усиливающих аппетит. И еще необходимо помнить золотое правило: не следует есть быстро. Кто жует медленно — ест меньше.

ВИТАМИНЫ ЛОЖКАМИ

Длительный прием больших доз некоторых витаминов может спровоцировать развитие онкологических заболеваний.

Витамин А, который заслуженно считается борцом против рака легких, в повышенных дозах обладает противоположным эффектом. К такому выводу пришли ученые после 8-летних наблюдений за группой заядлых курильщиц, в пищу которых добавлялось большое количество провитамина А. У этих людей рак легких развивался намного быстрее обычного.

А бесконтрольный прием витамина Е может быть опасным при лечении рака груди: он затрудняет процесс рассасывания опухоли.

Полосу подготовила Ирина ПОЧИТАЛИНА.