

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НАСМОРКА

советы врача

При первых признаках насморка, когда еще нет обильных выделений, примите горячую ванну, сразу же после ванны приложите горчичники к пяткам на 1-2 часа или положите на стопы перцовый пластырь, который вполне можно носить сутки - двое. Выпейте чай с медом из плодов шиповника, малины, липового цвета. После этого сделайте кашлицу из чеснока и нюхайте попеременно, закрывая то одну, то другую ноздрю. Воздух при этом выдыхайте через широко раскрытый рот.

Если насморк все-таки усилился, так, что из дома без пяти-шести носовых платков в кармане и не выйти, начинайте лечиться.

Предварительно усвойте несколько несложных правил:

1. Прежде чем закапать лекарство в нос, обязательно высморкайтесь.

2. Во избежание привыкания не стоит использовать сосудосуживающие капли дольше 5-7 дней. Галозолин, нафтизин, санорин - все они вырабатывают зависимость. Пользуйтесь лучше отривином - он в эту группу не входит, а еще лучше - растительными средствами.

3. Применяйте фитотерапию: 3-4 раза в день закапывайте в нос свекольный или капустный сок, сок алоэ. Сильным лечебным эффектом обладает растительное масло настоянное на чесноке: измельченную дольку чеснока 8-10 часов настоять в 1 столовой ложке масла, затем отжать через марлю в пузырек из под капель.



Плоскостопие

Чтобы избежать деформации стоп, т.е. плоскостопия, наряду с правильно подобранной обувью, очень важно иметь правильную осанку и походку – всегда держать корпус и голову прямо, не разводить широко носки при ходьбе; нормальный вес, для обеспечения которого необходимы рациональное питание и подвижный образ жизни.

Мышечно-связочный аппарат как ног, так и всего организма укрепляют ежедневная гимнастика, занятия спортом и массаж.

Для профилактики плоскостопия нужно с ранних лет постепенно и систематически тренироваться на продолжительную ходьбу, тем самым укрепляя мышцы ног.

В комплекс утренней гимнастики хорошо включить упражнения для укрепления мышц стопы и голени (приседания с предварительным поднятием на пальцы параллельно поставленных ног, пружинящие прыжки на месте в том же положении ног, хождение на носках и пятках, на повернутых внутрь стопах, на наружных краях стоп).

Положительно сказываются на осанке и формировании свода стопы занятия в группах фигурного катания на коньках.

Следует рационально подбирать спортивную обувь (кеды, тапочки, кроссовки, туристические ботинки).

В тёплое время года полезно ходить босиком по неровной почве, гальке, скошенной траве, двигать пальцами голых ног.

Если длительное время приходится находиться на ногах, то необходимы кратковременные (по 5-10 минут) перерывы для отдыха сидя, а также опираясь на наружные края стоп.

Хорошо укрепляют мышцы стоп массаж их наружного и внутреннего края, а также передних и внутренних мышц голени.

Мирская Н. // Здоровье детей. - 2004, №12





ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ПРИВИВКАХ?

От чего можно прививаться?

Прививки делают исключительно от инфекционных болезней. Но далеко не от всех, а только от тяжелых, опасных, способных вызвать тяжелые осложнения, а также от тех инфекций, которыми одновременно заболевают множество людей (например, от гриппа). Детей прежде всего прививают от так называемых детских инфекций (коклюш, дифтерия, краснуха, корь, свинка, полиомиелит и др.), а также от тех болезней, которым «все возрасты покорны» — туберкулеза, вирусного гепатита, столбняка. Еще бывают прививки от инфекций, которыми можно заразиться лишь в определенных обстоятельствах (например, бешенство) или путешествуя по определенным странам и регионам (в частности, клещевой энцефалит).

Как работают прививки?

Главная цель вакцинации — формирование иммунитета (невосприимчивости) к болезни. Это возможно при введении в организм человека ослабленного или убитого микроба-возбудителя той или иной инфекции, от которой делается прививка. В результате вырабатываются особые вещества (их называют антителами) и клетки (их образно зовут киллерами), которые способны нейтрализовать настоящего возбудителя при заражении.

Календарь профилактических прививок России (утвержден Министерством здравоохранения в 2001 году)





Используйте маски и одноразовые носовые платки



Изолируйте больного



Выделите посуду больному



Часто проветривайте комнату



Ежедневно проводите влажную уборку

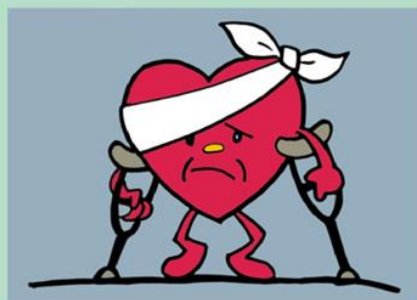


ГРИПП

МОЖНО ПРЕДУПРЕДИТЬ!



Ограничьте посещения массовых мероприятий



Грипп опасен осложнениями. Строго выполняйте назначения врача



Своевременно вакцинируйтесь, беременные – с 14-ой недели



Регулярно мойте руки



Закаляйтесь! Предупреждайте заболевания!