

КОМПОТ ОТ ПРОСТУДЫ

Как защитить ребёнка от гриппа и ОРЗ

ТОЛЬКО ДЕТИ ПОШЛИ В ШКОЛЫ-САДЫ, КАК ЗАШМЫГАЛИ НОСАМИ. КАК ПОВЫСИТЬ ИММУНИТЕТ?

Дать чаду какую-нибудь таблетку (благо в аптеке таких средств навалом - от гомеопатии до серьёзных препаратов с интерфероном и просто витаминов, и все - без рецепта)? Разобраться в этом изобилии нам помогла **Марина КИСЕЛЁВА, медицинский директор Профессорской ассоциации натуротерапевтов, врач-педиатр.**



ЗАЧИХАЛ? ШИПОВНИК!

- Не нужно сразу хвататься за противовирусные препараты и антибиотики, тем более без консультации врача. Весомая часть заболеваний у детей связана с функциональной незрелостью систем организма. Поэтому для формирования иммунитета ребёнок должен находиться в постоянном контакте с внешней средой. Если вы заметили, что в детсадовской группе или в школьном классе кто-то уже кашляет или ходит с насморком, а ваш пока здоров, заварите плоды шиповника, траву овса и как можно чаще в течение дня давайте ребёнку этот компот. Для усиления эффекта можно подключить гомеопатические препараты, повышающие сопротивляемость организма (см. инфографику).

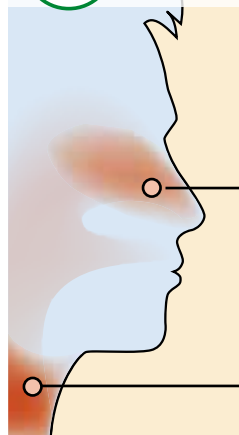
«Иммуномодулирующих» настоек и препаратов детям лучше не давать. Исключение - препараты элеутерококка, которые принимаются всегда в первой половине дня строго в возрастных дозировках. А вечером ребёнку нужно дать что-нибудь успокаивающее - чай

КАКИЕ НАТУРАЛЬНЫЕ ПРЕПАРАТЫ МОЖНО ПОЛОЖИТЬ В ДОМАШНЮЮ АПТЕЧКУ?



Повышают сопротивляемость организма к респираторным инфекциям, ускоряют выздоровление: Анабар ЭДАС-308, Инфлюцид, Иммунокинд, Прополан ЭДАС-150, Биоарон С.

Если ребёнок уже заболел ОРВИ: Бриакон ЭДАС-103, Инфлюцид, Умкалор, мазь Эваменол.



ОТ НАСМОРКА:
Инфлюцид, Иммунокинд, настойка прополиса или эвкалипта, Тонзилотрен (при хроническом тонзиллите), Эваменол, жидкий экстракт элеутерококка - по возрасту.

ОТ КАШЛЯ (отхаркивающие средства):
Бронхипрет, Синупрет, Умкалор, Бриакон ЭДАС-307, микстура от кашля для детей сухая, смесь для ингаляций МосФарма, Мукалтин.

КАК ПРАВИЛЬНО ДАВАТЬ БЕЗРЕЦЕПТУРНЫЕ ПРЕПАРАТЫ ДЕТЯМ?

- 1 Перед покупкой внимательно прочитайте инструкцию по применению - на предмет противопоказаний, совпадают ли симптомы, нет ли аллергических составляющих и т. д.
- 2 Строго соблюдайте дозы и время приёма.
- 3 Не применяйте с лекарствами, которые перечислены в инструкции в разделе «Взаимодействие с другими препаратами» в качестве опасных сочетаний.

из листьев Melissa или липы, настойку валерианы (с 1 года) или пиона (с 12 лет), киндинорм (с 1 года), пассидорм (с 12 лет). Такая схема приёма усилит устойчивость ребёнка к стрессам и болезнетворным факторам.

Синтетические витамины, как это ни парадоксально звучит, - тоже своего рода стресс для организма. Поэтому здесь никакой самостоятельности быть не должно. Применять аптечные витамины нужно только по строго определённым показаниям и исключительно по назначению педиатра.

ГУЛЯЕМ ПО ПРАВИЛАМ

- Многие педиатры говорят: чтобы ребёнок не болел, надо подолгу гулять. Но ведь выйдет в сыраком - и на следующий день точно с соплями будет...

- Чтобы этого не произошло, нужно соблюдать несколько правил. Прежде всего научите его правильно дышать - носом, а не ртом, вдыхая не в

грудь, а как бы в живот. Гулять лучше несколько раз в день понемногу, чем один раз долго.

ИФ » ГУЛЯТЬ С РЕБЁНКОМ ЛУЧШЕ ПОНЕМНОГУ, НО ЧАСТО.

Одевайте ребёнка по погоде - ноги (в том числе колени) и руки не должны быть холодными или потеть. Не водите ребёнка на улицу с переполненным или пустым желудком. Перед прогулкой нос промойте минеральной водой и смажьте внутри мазью Эваменол или гомеопатическими мазями прополиса или календулы. Придя домой, снова промойте нос и напоите ребёнка тёплым компотом из сухофруктов или вкусным травяным чаем (цветки липы, ромашки и календулы, листья мяты, Melissa, земляники, чёрной смородины, плоды шиповника, смородины и черники - что есть под рукой) с ложкой домашнего варенья. Если ноги на прогулке всё же замёрзли, то их нужно согреть и надеть тёплые носки.

- Заниматься закаливанием, наверное, уже поздно...
- Нет! Начинать его можно в

любое время года, если ребёнок здоров, а после перенесённого простудного заболевания прошло не менее двух недель. Закаливание не сводится исключительно к обливанию холодной водой. Прогулки и игры на свежем воздухе в подходящей одежде - тоже очень хорошее закаливание, а если ещё ножки и ручки на ночь мыть водой контрастной температуры - то вообще отлично. Заканчивать такую процедуру нужно, конечно, тёплой водой.

Юлия БОРТА

Инфографика Марии КЛЕМЕНТЬЕВОЙ

Неблагоприятные дни и часы с 25 сентября по 1 октября 2014 г.

28 сентября, воскресенье (пик с 8 до 11 часов)*

Уязвимы мочеполовые органы, прямая кишка. Возможны болезни суставов. Остерегайтесь простуды.

29 сентября, понедельник (пик с 20 до 0 часов)*

Возможны болезни лёгких, крови, печени, желчного пузыря, головы, радикулит.

Татьяна Дубкова, Центр инструментальных наблюдений за окружающей средой и геофизических прогнозов

*Время московское.

ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Что делать при запоре?

Каждый из нас сталкивался с проблемами, связанными с пищеварением. Ощущение тяжести и вздутия в животе, запоры, несварение - если эти состояния грозят стать нормой, надо радикально менять стиль жизни. И начать надо с коррективы питания.

От качественной работы кишечника зависит не только здоровье, но и самоощущение в целом: если в животе ощущается тяжесть, которая сопровождается регулярными запорами, то о хорошем настроении можно забыть. Как исправить эту ситуацию?

В первую очередь необходимо изменить стиль питания: отказаться от фастфуда, чипсов, замороженных полуфабрикатов. Исключите из рациона рафинированные продукты - белый хлеб, макароны, белый рис и др.

Домашняя, правильно приготовленная еда - лучший способ «договориться» с кишечником. Отдавайте предпочтение овощам и фруктам, богатым клетчаткой. Готовьте овощи на пару (это наиболее предпочтительный вариант) или запекайте в духовке. Избегайте жареных, а также острых и жирных блюд.

Чтобы обеспечить эффек-

тивную профилактику запоров, включите в рацион продукты, обладающие легким слабительным эффектом: чернослив, отруби, семена льна. Добавляйте их в блюда, которые вы едите на завтрак: в йогурт, творог или фруктовый салат.

Все описанные рецепты, к сожалению, не дают моментального результата: эффект станет заметен в течение недели-двух. В случае же, если запор длится дольше двух суток, ждать отложенного эффекта нельзя: возникает риск интоксикации - то есть отравления организма. В таком случае необходимо вос-

пользоваться аптечными средствами. Например, обратите внимание на одно из мягких и безопасных слабительных - немецкий препарат «Гутталакс®». Он рекомендован как детям с рождения, так и престарелым людям. Так как препарат обладает низким лекарственным взаимодействием, его можно принимать вместе с другими препаратами, необходимыми для лечения сопутствующих заболеваний. «Гутталакс®» действует строго там, где надо - в толстом кишечнике, не затрагивая другие отделы пищеварительного тракта. Капельная

форма препарата позволяет максимально точно подобрать дозировку, чтобы, приняв препарат вечером, уже с утра получить ожидаемый эффект.



Рег. номер: П N015238/01

Рег. номер: ЛП-00834

Реклама

СПРОСИТЕ ДОКТОРА АГАПКИНА



ДОКТОР СЕРГЕЙ АГАПКИН, ВЕДУЩИЙ ПРОГРАММЫ «О САМОМ ГЛАВНОМ», ОТВЕЧАЕТ НА ВОПРОСЫ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ О ЗДОРОВЬЕ.

Уже много лет мучает артроз коленного сустава. Больно ходить. Как ни лечусь - без толку. Что может мне помочь?

С. Гавриленко, Тамань

Артроз - это дегенеративные изменения в тканях коленного сустава. Если его не лечить, может произойти деформация сустава или его полное исчезновение. На ранних стадиях проводится консервативное лечение (приём медикаментов-хондропротекторов, нестероидных противовоспалительных препаратов, физиолечение). При отсутствии эффекта и при наличии показаний проводится эндопротезирование сустава.

У меня постоянно немного повышена температура (37 - 37,1°C). Может, это моя норма?

О. Носова, Пермь

Физиологическое повышение температуры возможно при перегревании, длительных физических нагрузках, при стрессе, применении лекарственных препаратов и т. д. Но этот симптом настораживает, необходимо обследоваться и найти причину (чаще это инфекции, новообразования и эндокринные заболевания).

РОССИЯ 1

На телеканале «Россия 1» в 9.45 с понедельника по пятницу выходит программа «О самом главном». Ведущий - доктор Сергей Агапкин.

Реклама