

Важно знать, что в случае заболевания гриппом в первую очередь необходимо обратиться к врачу. В дополнение к назначенным врачом средствам можно использовать народные методы лечения, такие как:



1. Отвар из шиповника.

Сухие ягоды нужно шиповника растолочь.

На литр холодной воды использовать 5 столовых ложек ягод. Поставить на огонь, прокипятить 10 минут. Настоять, укутав, 8-10 часов, процедить. Пить с утра по 1 стакану через каждые 2-3 часа в течение суток. Можно пить и с медом, вареньем, сахаром. Желательно пить отвар шиповника в течение недели, постепенно уменьшая количество приемов.

2. Малина обыкновенная. Используется как в различных сборах, так и отдельно. Сок малины с сахаром - хорошее освежающее питье при высокой температуре. Настой сухих плодов. 1 столовую ложку плодов заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут.



Необходимо пить по стакану горячего настоя 2 раза в день.



Прополис (пчелиный клей). Кусочек прополиса величиной с 1-2 горошины надо держать во рту, изредка перебрасывая языком с одной стороны на другую, на ночь заложить за щеку. Держать сутки. Можно использовать обычный кусковой сахар, пропитав его спиртовым экстрактом прополиса.



Пихтовое масло. При гриппе, ОРЗ, ОРВИ, воспалении легких, бронхитах и других простудных заболеваниях (особенно у детей) применяют пихтовое масло, сочетая втирания при массаже с ингаляциями. Втирают масло в воротниковую зону спины, грудь, делают массаж стоп по рефлекторным зонам 4-5 раз в течение суток через 5-6 часов.

После каждой процедуры обертывают больного компрессной бумагой, надевают ему шерстяные носки, накрывают теплым одеялом и дают пить потогонный настой из сбора трав. При ингаляциях в эмалированную кастрюлю с кипятком добавляют 3-4 капли масла и вдыхают лечебные пары, накрыв голову полотенцем. При насморке можно закапать по одной капле масла в каждую ноздрю. Пихтовое масло снимает и приступы сильного кашля. Чистое масло закапывается из пипетки на корень языка по 3-5 капель утром и вечером.



Редька (используется при кашле). Нарезать сырую редьку тонкими ломтиками и посыпать их сахаром. Появившийся сладкий сок принимать по столовой ложке каждый час. Натереть редьку на терке и отжать сок через марлю. Смешать 1 литр сока с жидким медом и пить по 2 столовой ложки перед едой и вечером перед сном.

Чеснок с медом. Смесь натертого чеснока с натуральным медом в соотношении 1:1 (принимают на ночь столовую ложку смеси, запивая

кипяченой водой).

Еще одним немаловажным народным средством от гриппа является мед с лимоном. В народе есть поговорка – «мед, лимон и чеснок – эликсир здоровья».



Лимон содержит огромное количество витамина С - главной панацеи для простуженного организма - а также А, В1, В2, Р. Все они выполняют важную роль для усиления защитных сил организма, облегчения протекания болезни и снижения риска осложнений. Кроме того, лимон содержит большое количество фитонцидов - веществ, способных убивать даже серьезные вирусы и бактерии.

Пчелиный мед также оказывает ярко выраженное антибактериальное и иммуноукрепляющее воздействие на организм человека. Кроме того, он способен снимать воспаление и пополнять запас сил в организме после пережитого стресса.

Таким образом, существует множество народных средств по профилактике и борьбе с гриппом. Но не стоит пренебрегать при первых признаках заболевания гриппом визитом к врачу



Будьте здоровы и не болейте!

Изготовлено:
Реуцкая Макка Магомед-Эминовна,
МДОБУ детский сад № 43
«Алёнушка»
г. Новокубанск,
ул. Нева, № 36



НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ПРОТИВ ГРИППА



ГРИПП – ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

ГРИПП – острая вирусная инфекция, поражающая верхние дыхательные пути, в том числе нос и глотку, а также бронхи, реже – легкие. Заболевание встречается по всему миру и очень быстро распространяется среди населения, особенно в местах большого скопления людей.



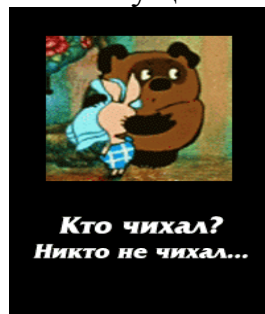
Возбудителем гриппа является **ВИРУС**, который попадает от инфицированных людей в носоглотку окружающих.

Заболевание характеризуется острым развитием таких симптомов, как повышение температуры тела до 38-40 градусов Цельсия, кашель, головная боль, мышечные и суставные боли, насморк, и длится от 2 до 7 дней.

Гриппозная инфекция может вызывать тяжелое заболевание и приводить к смертельному исходу, особенно среди пожилых людей, беременных женщин, детей раннего

возраста, бронхиту, пневмонии, отиту, и другим серьезным осложнениям.

Вирусы, которые вызывают респираторные инфекции, не являются эндемичными для какого-либо региона или страны и распространены повсеместно. Чаще эпидемии возникают в зимнее время, однако вспышки наблюдаются и в осенне-весенний период, а случаи ОРВИ – круглый год. При наличии хронических заболеваний органов дыхания, нарушений обмена веществ и функций иммунной системы частота возникновения осложнений и уровень смертности в результате ОРВИ существенно повышаются.



Основной путь передачи вируса гриппа от человека к человеку происходит через органы дыхания при кашле и чихании, которые от больного попадают в рот или нос находящихся рядом людей. Возможна передача вируса через предметы личной гигиены и посуду.

По своей социальной значимости

грипп находится на первом месте среди инфекционных болезней человека. Заболеваемость гриппом и острыми респираторными вирусными заболеваниями (ОРВЗ) превышает суммарный показатель по всем остальным инфекциям. В период эпидемии гриппа на долю гриппа и ОРВЗ приходится 10-15% случаев временной нетрудоспособности, а в остальное время года - более 80% от всей инфекционной патологии.

Во время эпидемий болезнь может поражать 10-20% всего населения и до 40-60% пожилых людей. Ежегодно в мире число случаев тяжелой формы заболевания гриппом исчисляется миллионами, а количество летальных исходов достигает 200-500 тыс.

Тяжелые клинические осложнения, развивающиеся при гриппе, такие как пневмония, бронхиты, вторичные бактериальные инфекции верхних дыхательных путей (отиты, синуситы), осложнения со стороны нервной и сердечно-сосудистой систем или обострения хронических заболеваний (сахарный диабет, сердечная недостаточность, хронические обструктивные

бронхопневмонии и т. п.) весьма часто встречаются среди пожилых и ослабленных людей и представляют для них серьезную опасность.

Количество случаев пневмонии во время эпидемий гриппа возрастает до 70%, а бронхитов до 25%. В настоящее время грипп стоит на втором месте (после пневмококковой инфекции) среди причин смерти от инфекционных заболеваний.

Таким образом, совершенно очевидна необходимость проведения профилактических мер с целью предупреждения этого опасного заболевания.



Сегодня общепризнанным и наиболее действенным средством борьбы с гриппом является вакцинопрофилактика. Правильно организованная иммунопрофилактика гриппа сопровождается снижением заболеваемости другими ОРВИ.

ПРИ ПЕРВЫХ СИМПТОМАХ ГРИППА



СДАЙ АНАЛИЗ

ВЫЗОВИ ВРАЧА

ПРИМИ ЛЕКАРСТВА

Изготовлено:

Реуцкая Макка Магомед-Эминовна,
МДОБУ детский сад № 43

«Алёнушка»

г. Новокубанск, ул. Нева, № 36

