

ПАМЯТКА

для родителей по профилактике ОРВИ и гриппа у детей.

С целью обеспечения сезонной профилактики ОРВИ и гриппа необходимо проводить следующие мероприятия:

- **Обеспечение соблюдения правил личной гигиены, в том числе:**
 - соблюдение режима дня (достаточный сон, прогулки на свежем воздухе, избегать физических и умственных перегрузок);
 - избегать как переохлаждений, так и перегревания детей, особенно младшего возраста;
 - регулярно и тщательно мыть руки с мылом;
 - использовать индивидуальные или одноразовые полотенца;
 - во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовыми платками
- Проведение регулярного проветривания и влажной уборки помещения, в котором находится ребенок и квартиры в целом**
- Проведение закаливающих мероприятий** (обливание ног водой комнатной температуры на ночь; для детей младшего возраста - пребывание без одежды в условиях комнатной температуры при отсутствии сквозняков в течение нескольких минут перед кормлением)
- Проведение неспецифической профилактики простудных заболеваний**

(с использованием препаратов арбидол, аскорбиновая кислота, анаферон, и др. (в соответствии с инструкцией по применению, при отсутствии противопоказаний))

ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

- **Изолировать ребенка от других детей (членов семьи)**
- **Вызвать врача**
- **Исключить пребывание ребенка в организованном коллективе**

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Грипп, вызываемый постоянно изменяющимся вирусом, протекает как респираторное заболевание, передается от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путем, а также через руки, которыми мы прикрываем нос и рот вовремя чихания и кашля.

Большинство людей в мире, инфицированных этим вирусом, переболевают в лёгкой и средне-тяжелой форме, однако были отмечены и тяжелые случаи заболевания с летальным исходом.

Каковы симптомы заболевания?

Симптомы гриппа: повышенная температура, кашель, боль в горле, ломота в теле, головная боль, озноб и усталость, изредка - рвота и понос.

Особенности течения гриппа

У взрослых болезнь, как правило, начинается внезапно с резкого повышения температуры, головной боли, мышечных и суставных болей.

У детей грипп протекает по-разному: одни становятся вялыми, много спят, другие - беспокойными, раздражительными, температура повышается до 37 - 38 градусов, отмечается затрудненное дыхание.

Вирус гриппа заразен!

Известно, что больной гриппом может быть заразным, начиная с 1 дня до появления первых симптомов заболевания и до 7 дней после начала заболевания.

Чтобы воспрепятствовать распространению вируса гриппа, необходимо:

- Сделать прививку против гриппа, так как вакцина является наиболее эффективным средством профилактики.
- Проводить влажную уборку помещений с применением дезинфицирующих средств.
- Регулярно проветривать помещение.
- Научить детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.
- Научить детей кашлять и чихать в салфетку или руку. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей. Научить детей не подходить к больным ближе, чем на полтора - два метра.
- Заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные и образовательные учреждения).
- Воздержаться от посещения мест скопления людей.

В случае всех перечисленных выше симптомов у ребёнка: повышение температуры тела, кашель, боль в горле, озноб, головная боль, затруднённое дыхание, боли в мышцах и суставах, сыпь, рвота, понос **родители обязаны незамедлительно обратиться к помощи врача.**



Памятка для родителей по профилактике ОРВИ и гриппа.

Уважаемые родители!

В период сезонного подъема заболеваемости острыми вирусными респираторными инфекциями (ОРВИ) и гриппом родителям особенно важно и нужно соблюдать меры профилактики и наблюдать за состоянием здоровья своего ребенка. Дети особенно восприимчивы к вирусам гриппа и ОРВИ, они тяжелее переносят заболевание и относятся к группе риска по неблагоприятному течению заболевания и развитию осложнений. В основном вирусы гриппа и ОРВИ передаются от человека к человеку через кашель или чихание больного воздушно-капельным путем. Вирус гриппа может попасть в организм (в глаза, нос или рот) через руки при соприкосновении с инфицированной поверхностью.

Основные симптомы гриппа

- озноб, головная боль
- повышение температуры до 38,5 - 40° С
- боль, ломота в мышцах, суставах, общая слабость
- сухой кашель, выделения из носа
- возможны рвота, жидкий стул
- у детей раннего возраста – вялость или беспокойство, отказ от еды

Как уберечь ребенка от заражения.

- соблюдать режим учебы и отдыха, не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе, спать достаточное время и полноценно питаться
- делать утреннюю гимнастику и обтирание прохладной водой, заниматься физкультурой
- при заболевании родственников по возможности изолировать их в отдельную комнату
- тщательно мыть руки перед едой, по возвращении с улицы, а так же после пользования общими предметами, если в семье есть заболевший (огромная часть микробов передается через предметы общего пользования — перила в транспорте, продукты в супермаркетах и, конечно, денежные банкноты)
- часто проветривать помещение и проводить влажную уборку, спать с открытой форточкой, но избегать сквозняков
- ограничить посещение многолюдных мест (театров, кино, супермаркетов) и массовых мероприятий, где из-за большого скопления народа вирус очень быстро распространяется

- в период эпидемии промывать нос и полоскать горло рекомендуется не реже 2-3 раз в сутки

Наиболее эффективный метод профилактики гриппа – вакцинопрофилактика!

Если ребенок заболел необходимо.

- изолировать ребёнка от других членов семьи
- исключить пребывание в организованном коллективе
- вызвать врача

Постельный режим либо ограничение подвижности необходимы лишь в периоде острых проявлений заболевания. Температура в помещении должна быть не выше 20°C и на 3-4°C ниже во время сна ребёнка. Питание не должно отличаться от обычного, при отказе ребёнка от еды его кормить насильно не следует, лучше предложить ему любимые блюда. При сохранении обычного полноценного рациона назначение витаминов излишне. Ребёнка надо обильно поить: морсы, соки, сладкий чай хорошо всасываются. При появлении следующих симптомов необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью. Они указывают, что заболевание принимает более тяжёлую форму:

- синюшность кожных покровов
- кашель с примесью крови в мокроте, боль или тяжесть в груди
- спутанность сознания, возбуждение, судороги
- уменьшение мочеотделения
- учащенное или затрудненное дыхание
- сохранение температуры и других симптомов гриппа более 3-х дней

Принимайте лекарственные средства только по назначению медицинских работников и выполняйте все их советы.

Лечение гриппа в домашних условиях.

- При первых признаках гриппа обязательно стоит остаться дома и устроить себе постельный режим. На выздоровление, как правило, уходит 10-12 дней.
- Старайтесь пить как можно больше качественной воды (родниковой, минеральной, структурированной), желательнее не меньше 8 стаканов в день. Обильное питье поможет вам хорошенько пропотеть, и вывести вместе с потом токсины и шлаки из организма.
- Для большего эффекта разрешается принимать травяные чаи с лимоном, ягодами (боярышник, малиной, облепиха, шиповник), медом и другими натуральными добавками.
- Ваш рацион питания должен быть легким, насыщенным витаминами, особенно аскорбиновой кислотой.
- Витамин С является важным веществом для эффективной работы иммунитета. Рекордсменом по его содержанию считается сушеный шиповник — 1500 мг на 100 г. Пейте чай и настой из плодов растения для ускорения процесса выздоровления.

- Также ешьте цитрусовые фрукты, зелень (петрушку, шпинат) и киви.
- Лучшими средствами от гриппа являются лук и чеснок. Аллицин, входящий в их состав, прекрасно справляется с вирусами и вредными бактериями. Поэтому при заболевании съедайте лук и чеснок в небольшом количестве.
- Исключите тяжелую и жирную пищу. На ее переваривание уходит много сил, которые очень важны вам сейчас для борьбы с вирусом гриппа.

Лечение гриппа народными средствами.

Для облегчения состояния во время инфекционного заболевания рекомендуется прибегать к помощи даров природы, так как они очень насыщены полезными веществами, и не имеют побочных эффектов при правильном их употреблении.

1. При появлении высокой температуры смешайте 2 тертые картошки и 1 ст.л. яблочного уксуса до однородности. Получившуюся массу положите на сложенную в несколько слоев марлю и приложите ко лбу. По истечению 2 ч замените кашицу на свежеприготовленную.

2. Сделайте компресс из натертой луковицы, кашицу которой надо выложить на 2 слоя марли. Затем смажьте нижнюю часть носа подсолнечным маслом и на 10 мин положите компресс. Если в течение одного дня проделывать данную процедуру 3 раза, то сможете предотвратить грипп.

3. Также для быстрого излечения от гриппа поможет смесь из 2 натертых лимонов (без косточек) и 2 измельченных головок чеснока. Полученную кашицу надо залить 1 л воды, поддержать в темном месте 3 дня, процедить и хранить в холодильнике. Настой рекомендуется принимать натощак по 1 ст.л.

1. Как мощное профилактическое, витаминное средство в период эпидемии рекомендуется пить чай из сушеных плодов малины и шиповника (в равных частях). 1 ст.л. смеси заливают 1 стаканом кипятка и томят 10-15 мин на водяной бане, настаивают 2-3 ч в закрытой посуде, процеживают и пьют.

2. В самый разгар эпидемии пейте 2 раза в день до еды по 1-2 ст.л. отвара из 1 ст.л. цветков календулы, залитых 1 стаканом кипятка. Его необходимо 3-5 мин кипятить, а затем настоять в течение 1 ч. 3. 1 ст.л. травяной смеси, состоящей из ромашки, буквицы и шалфея (1:1:1), залейте 0,5 л кипятка, и дайте настояться 40 мин. Настой принимайте в течение дня, как чай. Разрешается добавить мяту и мед.

4. При гриппе хороший эффект дают лечебные чаи из плодов малины и липового цвета (в равных частях). 5. Заварите малину, душицу и мать-и-мачеху (в равных частях). Принимайте 1-2 раза в день. 6. Хорошим жаропонижающим средством является отвар сушеных вишен. Залейте 100 г ягод 0,5 л воды, поставьте посуду на слабый огонь, накройте крышкой. Необходимо выпаривать третью часть объема жидкости. 7. Детям придется по вкусу чай из малины и клюквы. Мёд и лимон Данные продукты очень эффективны по отдельности, но их тандем удваивает целебные свойства. Мед повышает защитную функцию организма. Он насыщен витаминами и минералами. Употребление меда является очень действенным средством для лечения и профилактики вирусных заболеваний. Лимон же насыщен аскорбиновой кислотой, органическими кислотами и щелочными элементами, что способствует усилению иммунной системы и активации сил организма для устранения вируса гриппа. 1.

Измельчите при помощи блендера лимон вместе с кожурой или натрите его на мелкой терке. Затем смешайте его с 150 г лимона. По желанию можно добавить тертый имбирь (см. рецепт «Мед + имбирь + лимон»). Смесь рекомендуется принимать утром на голодный желудок или добавлять в теплый чай. Учтите, что температура воды не должна превышать 40°C, иначе мед становится токсичным для организма. Читайте также: Народные средства от глистов и паразитов. Тыквенные семечки и грецкие орехи 2. Очень популярным и эффективным средством является витаминная смесь из орехов и сухофруктов. 3. Для лечения кашля приготовьте свежесжатый сок из половинки лимона. Размешайте в нем 1 ст.л. меда. Принимайте средство каждый час. 4. Приготовьте медовую воду:

смешайте 1-2 ч.л. меда в 1 стакане воды. Добавьте 1 дольку лимона. 5. Ешьте лимонное масло: 1 лимон положите на 1 мин в горячую воду, затем вместе с цедрой пропустите через мясорубку или измельчите в блендере, смешайте его с 1-2 ст.л. меда. Получившееся масло можно использовать как обычное. 6. При гриппе смазывайте ноздри маслом (мелко искрошенный лимон вместе с кожурой + растительное масло), мажьте им десна до и после еды, а подошвы и ушные раковины — на ночь. Получившееся масло можно использовать для заправки салата. Эфирные масла от гриппа 1. Особенно эффективны эфирные масла из целебных растений, которые нужно принимать 3 раза в день за полчаса до еды, например, 3 капли масла кипариса или по 5 капель лимонной эссенции. 2. Для облегчения состояния рекомендуется устраивать ингаляции: в емкость с 1-1,5 л воды добавьте 2-3 капли эфира. Дышите парами через нос около 5-10 минут (глаза закройте). Рекомендуется использовать следующие масла: кедр, лаванда, лимон, мята, розмарин, эвкалипт, чайное дерево. Профилактика гриппа Для укрепления иммунитета необходимо придерживаться простым профилактическим рекомендациям: занимайтесь физкультурой — спорт улучшает кровообращение и защитные функции организма, питайтесь правильно — исключите жирную и тяжелую пищу, фастфуд из своего рациона; ешьте больше овощей, фруктов, зелени и орехов; закаливайтесь — принимайте контрастный душ и обливайтесь холодной водой; следите за своим душевным здоровьем — исключайте стресс из своей жизни, больше радуйтесь; научитесь вырабатывать гормоны счастья — все болячки идут из нашей головы. Итак, теперь вы знаете несколько народных средств от гриппа. Благодаря им вы сможете помочь вашему организму очиститься от шлаков и токсинов, а также оздоровиться.

Источник: <https://bestlavka.ru/lechenie-grippa-narodnymi-sredstvami/>

© bestlavka.ru

Профилактика

Закаливание организма и предупреждение переохлаждения в осенне-зимний период года, частое проветривание и влажная уборка помещения, прием сборов из лекарственных трав, витаминотерапия в виде употребления в пищу фруктов, овощей, соков.

Источник: <https://medn.ru/statyi/opisanie-bolezney-i-narodnyie-sovetyi-po-ih-lecheniyu/gripp.html>

Рецепты при гриппе

Альтернативная медицина практикуется длительное время, поэтому существует огромное количество применяемых против гриппа народных средств. Среди них:

1. Смесь апельсинового, лимонного, яблочного сока (по 100 мл), к которым добавляется 75 мл сока томата и 25 мл свекольного сока, обладает антипиретическим (жаропонижающим) свойством.
2. Применяется мелко тёртый чеснок, смешанный в равных пропорциях с мёдом. Средство принимают по 1 чайной ложке перед сном, запивая жидкостью (водой).



3.

Луково-молочный настой

готавливается следующим образом: трётся на мелкой тёрке и заливается кипящим молоком в количестве 500 мл небольшая луковичка. Получившаяся смесь процеживается сквозь марлю после того, как настоится около 20 минут в тепле. Выпить 250 мл нужно в горячем виде перед сном, оставшиеся 250 мл – после пробуждения утром.
4. Для борьбы с насморком можно использовать свекольный сок. Вымыть свёклу, очистить, потереть на тёрке и процедить через марлю. Получившийся сок набрать в пипетку и капать в каждую ноздрю по 2 или 3 капли.
5. Отвар из листьев малины помогает при высокой температуре тела. Нужно взять листья (20 граммов), залить водой (2 стакана), дождаться кипения и выдержать около 5–7 минут. Процеженный отвар принимать при лихорадке в количестве 1 стакана.
6. Эфирное масло аира (3–4 капли) принимать с мёдом 2 раза в день.
7. Малина, мёд, смородина и шиповник берутся в равном количестве (по 1 столовой ложке), заливаются 100 мл кипятка, выдерживаются около 15 минут. Получившийся настой принимают по 0,5 стакана 3 раза в сутки.

Из отвлекающих средств наибольшую распространённость получили горячие ножные ванны, растирания раствором уксуса или спирта. Также используются обтирания водой комнатной температуры.

Польза и вред народных средств

Грипп – острое поражение респираторной системы вирусной этиологии. Главная причина развития заболевания – заражение вирусом, который распространяется больным человеком во время чихания и кашля. Оказавшись на поверхности слизистой оболочки носа, возбудитель при отсутствии достаточного сопротивления местного и общего иммунитета начинает размножаться, что приводит к появлению клинических симптомов. Поэтому профилактика гриппа народными средствами зачастую куда более эффективная мера, нежели лечение – инфекционный процесс протекает согласно определённым законам, и прекратить его даже в самом начале нельзя.

Известно, что лук и чеснок содержат фитонциды – вещества, которые проявляют активность против инфекционных агентов, а мёд обладает общеукрепляющими свойствами. Это помогает в профилактике острых респираторных заболеваний, хотя уничтожить вирус эти продукты не могут. Употребление свежих фруктов и овощей обеспечивает поступление в организм витамина С, но при возникновении гриппа сложно сравнить действие аскорбиновой кислоты и озельтамивира, подавляющего активность репликации вируса.



О том, как лечить грипп народными средствами, часто спрашивают родители маленьких детей. Опасения касательно фармацевтических препаратов понятны, но нельзя забывать о нежелательных эффектах народных рецептов:

- развитие аллергических реакций;
- ожоги, механические повреждения.

Мёд при гриппе – замечательное средство. Его можно употреблять без опасности передозировки, если у пациента нет аллергии. Но это не относится к детям раннего возраста, которые даже не получают прикорм. То же самое касается коровьего, козьего молока, чеснока, лука, лимонов и других цитрусовых. Любое растение, фрукт – потенциальный аллерген. При этом аллергическая реакция не обязательно проявляется кожной сыпью, зудом и отёком. Симптомы могут быть расстройства функции пищеварения.

Малина помогает снижать температуру тела, но вызывает обильное выделение пота – её нельзя использовать при дефиците жидкости в организме. Перед приёмом пациент должен выпить воду, несколько чашек чая.

Народные методы лечения гриппа закапыванием в нос сока чеснока и лука являются весьма рискованными. Существует высокая вероятность обжечь слизистую носа, а в некоторых случаях даже глотки – если переусердствовать с количеством капель .

Такой способ терапии не только не окажет полезного действия, но и существенно навредит – местный иммунитет снижается, создаются благоприятные условия для присоединения бактериальной инфекции.

Отдельно стоит говорить об отвлекающей терапии:

- применение спирта для растирания;
- ванны для ног с горячей водой.

Растирание спиртом принято считать одним из лучших способов борьбы с лихорадкой. Однако использование спиртосодержащих средств опасно, что подтверждается рекомендациями Всемирной организации здравоохранения. Спирт всасывается через кожу, пациент дополнительно вдыхает его пары – этого достаточно для развития алкогольного отравления. К тому же такое растирание приводит к спазму сосудов и снижению теплоотдачи, что при лихорадке грозит резким тепловым дисбалансом и перегреванием.

Горячие ножные ванны при гриппе также нельзя назвать безопасным методом – особенно у маленьких детей. Они способствуют дополнительному нагреву организма и препятствуют сбросу тепловой энергии. Если неправильно рассчитать температуру, есть риск ожога. Единственным допустимым вариантом является обтирание водой комнатной температуры после принятия жаропонижающих средств (нурофен, панадол).

Как использовать народную медицину

Задумавшись о том, как вылечить грипп народными средствами, нужно оценить, может ли применение какого-либо рецепта навредить пациенту. Наиболее эффективными при простудных заболеваниях считаются:

- употребление большого количества жидкости;
- увлажнение слизистой оболочки носа;
- включение в рацион витаминов.

Мёд при простуде и гриппе в случае отсутствия аллергии является полезной сладостью, которая понравится детям и взрослым. Однако стоит помнить о том, что ребёнку не следует давать больше чайной ложки в день.

Регулярное применение мёда – один из способов восстановления после гриппа народными средствами.

Народное лечение гриппа

Чтобы лечение было наиболее эффективным, используйте минимум один рецепт с противовирусным составом.

- **Травяной чай.** Соедините в сбор поровну листья мать-и-мачехи, ягоды малины, душицу. Три столовых ложки сырья с горкой заварите 700 мл кипятка, оставьте на пять минут, после поставьте на водяную баню на полчаса. Снимите чай с бани и настаивайте еще час. Выпейте все в течение дня.
- **Почки сосны со зверобоем.** Измельченный зверобой и сосновые почки соедините поровну. Ежедневно заваривайте две столовых ложки состава в термосе литром кипятка. Принимайте по 100 мл настоя каждые два часа.
- **Солодка, анис и лимон.** Столовую ложку семян аниса и столовую ложку корня солодки заварите в 600 мл кипятка. После остывания добавьте в настой измельченную цедру одного лимона и его сок. Напиток выпейте в течение дня.
- **Имбирь с медом.** Половину стакана имбиря натертого с помощью терки соедините с 300 мл меда, варите на водяной бане, непрерывно помешивая. Объем готового лекарства должен быть 200 мл. Лекарство принимайте с настоем черного чая: стакан чая – одна чайная ложка имбиря с медом. В день съедайте четыре таких порции.
- **Противовирусный сбор.** Компоненты соедините в равных пропорциях: цветки эхинацеи, чабрец, душица, плоды шиповника, Melissa. В термос засыпьте треть стакана сухого сбора и заварите половиной литра кипятка. Через три часа процедите. Принимайте средство по полстакана в течение дня.

□ **Сбор для лечения катаральных явлений.** Если в период гриппа появился насморк, кашель, боль в горле, следует начать прием этого лекарства. Соедините поровну измельченную кору бурого вяза, измельченный корень эсклепиаса, коровяк, чабрец. Готовьте настой на весь день: одна столовая ложка состава на литр кипятка, настаивать 20 минут. Принимать порциями по 200 мл.

□ **Чеснок с медом.** Измельчите в кашу 10 крупных долек чеснока, соедините с 500 мл жидкого меда. Принимайте лекарство по столовой ложке, запивайте

водой, два раза в день. Начните прием с начала заболевания и продолжайте пять дней.

□ **Морковь, свекла и сельдерей.** Каждое утро готовьте овощной сок из двух частей свеклы, одной части моркови, одной части сельдерея. Общий объем сока должен быть 250-300 мл. Вначале следует приготовить сок свеклы и настоять его 40 минут. После того, как в свекольный сок будут добавлены морковный и сельдерейный, напиток следует тут же выпить. Лечитесь 10 дней от начала гриппа.

□ **Лечебный состав трав.** Соедините поровну: цветки бузины, листья малины, листья черной смородины, череду. Приготовьте настой в термосе: половина литра кипятка – две столовых ложки сбора, настаивайте один час. В готовый настой добавьте две чайных ложки аптечной спиртовой настойки эхинацеи. Принимайте каждый час по две столовых ложки лечебного состава. Курс пять дней.

□ **Ряска и девясил с соком каланхоэ.** Соедините траву ряски и девясил поровну, заварите столовую ложку этой смеси 200 мл кипятка, настаивайте полчаса и процедите. Четыре крупных листка каланхоэ измельчите и отожмите сок, соедините его с настоем. Принимайте лекарство по столовой ложке в течение дня, 200 мл – дневная доза. Курс 10 дней.

□ **Копеечник сибирский.** Сухую траву копеечника разомните в порошок. Принимайте сухой порошок по две чайных ложки в день (в два-четыре приема), запивая теплой водой. Средство можно использовать и как профилактическое в период эпидемии, при этом дневная доза составит одну чайную ложку.

□ **Фисташки.** Половину стакана очищенных фисташек измельчите, разомните в ступке в однородную массу. Залейте фисташки 500 мл кипятка, перемешайте, настаивайте два часа. Четыре раза в день принимайте по три столовых ложки фисташкового настоя, запивая водой. Курс 15 дней.

□ **Сбор Болотова А.П.** Смешайте в равных частях лекарственную ромашку, буквицу, шалфей. Одну столовую ложку этой смеси залейте 400 мл кипятка, настаивайте 40 минут. Процедите. Выпейте настой по 100 мл в течение дня, подогревая каждую порцию на водяной бане. Лечитесь так первую неделю болезни.

□ **Отвар боярышника и брусники с мятой.** стакан плодов боярышника и столько же ягод брусники засыпьте в четырехлитровую кастрюлю с водой и варите 20 минут после закипания. В горячий отвар добавьте две столовых ложки

сухой измельченной мяты или четыре ложки свежей. Настаивайте под крышкой один час. Принимать по 200 мл отвара каждый час-полтора. Через пять дней дозу снизьте до 800 мл в сутки.

□ **Печеная тыква с корицей.** Тыкву нарежьте на порции примерно по 100 г, поставьте в духовку, запекайте полчаса при температуре 180°C. Готовую тыкву посыпьте корицей. Ешьте не меньше шести кусочков тыквы ежедневно, при желании заменяя печеной тыквой один-два приема пищи. Симптомы гриппа при этом будут выражены гораздо меньше.

□ **Отвар аира.** Применяйте сухие или свежие корневища аира. Три столовых ложки измельченных корневищ засыпьте в 600 мл воды, поставьте на тихий огонь и после закипания варите 30 минут. Когда отвар остынет – процедите его. Разделите отвар на четыре порции и выпейте их в течение дня, распределив равномерно. Лечение отваром аира продолжайте две недели: так Вы предупредите осложнения и ускорите восстановление организма после гриппа.

Еще статьи на тему «Грипп»:

Лечение гриппа народными методами

Чеснок в лечении гриппа

Чеснок содержит аллицин, специальное соединение, которое обладает противовирусными свойствами. Это было доказано в недавнем научном исследовании. Это небольшое исследование предполагает, что чеснок может помочь предотвратить простуду и грипп, хотя и в легкой форме. Кроме того, чеснок содержит цинк, а этот элемент, оказывается. Прекрасно помогает иммунной системе справляться с вирусами.

Свежий сырой чеснок является самым мощным народным средством против гриппа. Чеснок можно не только есть – его желательно вдыхать, подавив для того, чтобы чеснок пустил сок. Эфирные масла чеснока прекрасно помогут вам в борьбе с вирусами. Правда, чесночные добавки могут повысить риск кровотечения, поэтому люди, принимающие чеснок для разжижения крови, должны сначала спросить на это разрешения своего врача.

Лук в лечении гриппа народными средствами

Лук почти не имеет конкуренции в профилактике гриппа и простуды. И даже когда человек заболевает гриппом. Врачи советуют ему бороться с вирусами...

посредством лука. Раньше его называли золотым яблоком и лук считался таким же дорогим, как золото. Он и правда бесценен – хотя бы по уровню витамина С, который помогает иммунной системе человека.

Чтобы лук хорошо помогал против гриппа, его, как и чеснок, можно не только есть, но и вдыхать. Для этого лук желательно натереть на мелкой терке, чтобы он хорошо распространил множество полезных фитонцидов. Несколько раз вдыхая лук – то носом, то ртом – человек делает огромный вклад в свое лечение гриппа народными методами. Это тем более хорошо, что вирус прежде всего концентрируется в дыхательных путях, на слизистых оболочках, поэтому изгнать его оттуда могут как раз ингаляции.

Эхинацея как народное средство борьбы с гриппом

Последние исследования показали, что эхинацею можно эффективно использовать в качестве народного средства от простуды или гриппа. Правда, есть разные мнения врачей относительно силы разных частей эхинацеи, действующей против гриппа. Один из недавних исследований показали, что более эффективно использовать не корень этого растения, а ее стебель, листья и цветки.

Но не стоит принимать отвары или настои из эхинацеи более восьми недель — исследования показывают, что использование его в течение длительного периода времени может привести к повреждению иммунной системы. Люди, у которых аллергия на амброзию, вообще не следует принимать эхинацею.

Настой эхинацеи пурпурной против гриппа делают так. Нужно 1 столовую ложку сушеного сырья залить 1 литром воды и настаивать до двух недель в темном месте. Банку с эхинацеей нужно периодически встряхивать. Потом настой нужно процедить и принимать его по 30 капель трижды в день за полчаса до еды. Курс лечения – 10 дней. Затем нужно сделать перерыв 10 дней и снова пройти курс лечения. Настой борется не только против гриппа, но и лечит репродуктивную систему, укрепляет иммунитет.

Бузина против гриппа

Такое народное средство, как бузина, тоже очень эффективно против гриппа. Некоторые исследования показывают, что экстракт бузины может помочь уменьшить симптомы гриппа. Если принимать его в течение первых 1-2 суток после проявления симптомов гриппа.

Правда, у некоторых людей могут быть побочные эффекты от приема экстракта бузины в течение первых пяти дней. Следует знать, что для лечения гриппа нужно употреблять цветы бузины и ее ягоды, а других частей этого растения следует избегать, поскольку они могут вызвать тошноту, рвоту и понос. С бузиной также хорошо делать ингаляции.

Чтобы получить прекрасный иммунный препарат, нужно смешать в пропорции один к одному сахар и плоды бузины. Нужно есть это средство для профилактики гриппа и в первые дни заболевания по столовой ложке за 30 минут перед каждым приемом пищи или есть как варенье с чаем.

Есть еще один хороший рецепт отвара из бузины для ингаляций. Нужно смешать 3 столовых ложки ягод бузины, 2 ложки ее цветков и залить их 1 литром воды. Прокипятить на медленном огне 2-3 минуты. Затем поставить посуду с этим отваром, укрыться сверху одеялом и вдыхать пары бузины столько, сколько выдержите. Это моментально прочистит ваши дыхательные ходы. Главное после этого – не попасть на холод.

Имбирный чай против гриппа

Имбирь – невероятно мощное средство от гриппа. Есть прекрасный рецепт чая из имбиря, который значительно может сократить продолжительность вашего заболевания. Нужно натереть на терке чайную ложку корня имбиря и залить ее стаканом кипятка. Нужно пить этот имбирь как можно более горячим как чай – и куда только денутся симптомы гриппа. Имбирь очень эффективно уничтожает вирусы. Только нужно учитывать, что такой чай можно пить не чаще двух раз в день, а людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта его вообще лучше избегать, потому что он довольно резкий по вкусу и своему воздействию.

А вообще при гриппе постарайтесь побольше пить теплых настоев и воды без газа. Это снимет интоксикацию организма, неизбежной при гриппе.

Народные средства от гриппа – это целая планета, и вы очень хорошо сделаете, если воспользуетесь этими средствами на ранней стадии лечения гриппа.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ВНЕБОЛЬНИЧНОЙ ПНЕВМОНИИ

Внебольничная пневмония — воспалительное заболевание легких, которое возникает вне условий стационара (больницы) или выявляется в первые двое суток после госпитализации. Эта разновидность пневмонии также называется домашней или амбулаторной.

Пневмония передается воздушно - капельным путем, при вдыхании микробов от больного человека. Риск заражения данным заболеванием очень высок после недавно перенесенных вирусных заболеваний, таких как грипп или простуда.

Симптомы пневмонии:

Острая пневмония проявляется следующими жалобами:

- повышение температуры тела, озноб;
- кашель (сухой, либо влажный с отделением мокроты);
- одышка – ощущение затруднения при дыхании;
- боли в грудной клетке при дыхании;
- увеличение в крови показателя лейкоцитов – воспалительных клеток.

Также больного могут беспокоить общие симптомы, особенно при тяжелых случаях:

- резкая слабость,
- отсутствие аппетита,
- боли в суставах,
- диарея (понос),
- тошнота и рвота,
- тахикардия (частый пульс),
- снижение артериального давления.

Профилактика внебольничной пневмонии

1. Соблюдайте гигиену рук. Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания. Также эффективными являются средства для обработки рук на основе спирта.
2. Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой во время кашля или чихания. Если у вас нет салфетки, при кашле или чихании прикрывайтесь локтем или плечом, а не руками.
3. Оставайтесь дома, если вы или ваш ребенок переболели, в течение, по крайней мере, 24 часов после того, как температура спала или исчезли её симптомы (и больной при этом не принимал жаропонижающих средств). Для предотвращения распространения вируса заболевший школьник должен оставаться дома.
4. Все члены семьи должны сделать прививку от сезонного гриппа, как только поступит соответствующая вакцина.
5. При первых признаках респираторного заболевания необходимо обратиться к врачу.

Качественные профилактические меры против пневмонии помогут вам оставаться абсолютно здоровыми в любую погоду.

Будьте здоровы!