

консультация для родителей

«Здоровье всему голова»

- Здоровье дороже богатства
- Здоровым будешь – всё добудешь
- Здоровье не купишь
- В здоровом теле – здоровый дух

Режим приёма, а также дозы лекарственных средств надо обязательно согласовывать с врачом.

Как повысить иммунитет

Все процедуры необходимо проделывать с утра до 11.00 в течении 7-10 дней каждый месяц (в один месяц по одной процедуре)

- Настойка элеутерококка (1 капля на 1 год жизни)
- Сок моркови (50,0г)
- Сок свёклы (50,0г)
- «Флорента» - 1 ч.л. на ¼ стакана воды, курс 10 дней
- «Аевит» (витамины)
- Рыбий жир
- Оротат калия (курс лечения 10 дней)
- 100г изюма, 100г кураги, 100г грецких орехов, лист столетника перемолоть, добавить 100г мёда и сок 1 лимона
(Принимать по 1 столовой ложке в день)



Консультация для родителей «Здоровье всему голова»

- Здоровье дороже богатства
- Здоровым будешь – всё добудешь
- Здоровье не купишь
- В здоровом теле – здоровый дух

Режим приёма, а также дозы лекарственных средств надо обязательно согласовывать с врачом.

Как повысить иммунитет

Все процедуры необходимо проделывать с утра до 11.00 в течении 7-10 дней каждый месяц (в один месяц по одной процедуре)

- Настойка элеутерококка (1 капля на 1 год жизни)
- Сок моркови (50,0г)
- Сок свёклы (50,0г)
- «Флорента» - 1 ч.л. на $\frac{1}{4}$ стакана воды, курс 10 дней
- «Аевит» (витамины)
- Рыбий жир
- Оротат калия (курс лечения 10 дней)
- 100г изюма, 100г кураги, 100г грецких орехов, лист столетника перемолоть, добавить 100г мёда и сок 1 лимона
(Принимать по 1 столовой ложке в день)



КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Здоровье всему голова»

Греть или не греть

Вы не задумывались, почему врачи рекомендуют прикладывать к больному месту то согревающий компресс, то, напротив, пузырь со льдом? Потянул мышцу, продуло шею, ноет поясница или сустав, упал и ушибся - во всех этих случаях лечебные действия могут проходить под разным «градусом».

ПОДЛИТЬ МАСЛА В ОГОНЬ

Именно так мы и действуем, накладывая на воспаленное место спиртовой компресс, горячую грелку, повязывая шерстяной платок в случае, когда этого делать категорически нельзя. Если боль вызвана воспалением, прилив крови к больному месту может, напротив, усугубить ситуацию, усилив воспалительный процесс. Кстати, многие полагают, что воспаление - это нагноившаяся рана, или воспаление среднего уха, или воспаление легких... И не подозревают, что распухшее, отечное и горячее на ощупь колено - это на самом деле воспаленный сустав. И дополнительно греть его никак нельзя.

КОГДА НЕЛЬЗЯ ГРЕТЬ

- Первые сутки после ушиба, на месте которого образовалась гематома.
- При ушибах, вывихах и растяжениях, сопровождающихся острой болью, покраснением, отеком.
- При воспалительных заболеваниях суставов в стадии обострения (с признаками воспаления).

КОГДА НУЖНО ГРЕТЬ

- Спортивные травмы без признаков воспалительного процесса (в том числе старые травмы).
- Ушибы и повреждения связочного аппарата без признаков воспалительного процесса.
- Ревматическая боль в суставах и мышцах.
- При скованности движения в суставе.
- Мышечная боль после физической нагрузки.
- Заболевания суставов в стадии ремиссии, при хроническом течении болезни (без признаков воспаления).



КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Здоровье всему голова»



**Казалось бы, что сложного - закапать в глаза
или заложить глазную мазь?**

Однако эти процедуры нужно выполнять по особым правилам, иначе лекарство не поможет или даже навредит. Выбор средств доставки лекарства к пораженному очагу огромен. Тут и капли, и специальные лекарственные пленки, и мази, и даже инъекции. Так как действующему веществу не нужно путешествовать через весь организм, то и концентрация его в глазных препаратах значительно ниже. В глазной мази, к примеру, содержится в 10 раз меньше лекарства, чем в мази, которую наносят на кожу. У врача-офтальмолога также есть выбор - назначить средство, которое подействует быстро, но и быстро уйдет из тканей глаза, либо препарат, который будет всасываться медленно, зато действие его продлится дольше. В первом случае безусловные фавориты - водорастворимые вещества в виде капель, во втором - жирорастворимые мази. К глазным лекарствам предъявляются особые требования в смысле стерильности - ведь их непосредственно наносят на чувствительную к микробам поверхность, и хранить их надо так, как указано на упаковке. Чаще всего - на дверце холодильника. Кроме того, нужно тщательно следить за сроком годности: невскрытая упаковка глазных капель может сохранять свои свойства в течение года, а вскрытая - не больше недели.

КАК ЗАКАПЫВАТЬ КАПЛИ

Прежде всего, тщательно вымойте руки с мылом. Мы уже говорили о чувствительности глаза к микробам. Лишний риск ни к чему.

Аккуратно откройте колпачок флакона. Подготовьте небольшой ватный шарик и чистую пипетку, если пузырек не снабжен капельницей.

Сядьте на стул, запрокиньте голову назад, оттяните указательным пальцем нижнее веко и посмотрите вверх.

Не касаясь флаконом или пипеткой ресниц, закапайте 1-2 капли в образовавшееся пространство между нижним веком и глазным яблоком ближе к носу.

Закройте глаз, избыток жидкости промокните приготовленным ватным шариком.

Не открывайте глаз 3-4 минуты, чтобы лекарство впиталось.

КАК ЗАКЛАДЫВАТЬ МАЗЬ

Тщательно вымойте руки. Аккуратно снимите колпачок с тюбика и подготовьте небольшой ватный шарик.

Сядьте на стул, запрокиньте голову назад, оттяните указательным пальцем нижнее веко и посмотрите вверх.

Выдавите небольшой столбик мази (5-7 мм), поднесите тюбик к глазу и положите мазь на внутреннюю поверхность нижнего века.

Не касайтесь тюбиком ресниц и глазного яблока. Не кладите мазь на глазное яблоко.

Закройте глаз и подождите 3-4 минуты, пока мазь не начнет впитываться.

