

**К**ашель – это не диагноз, а симптом многих заболеваний у детей. Вот почему так важно, чтобы родители отнеслись к нему со всей серьезностью.

Чаще всего его причина – респираторно-вирусные инфекции, коклюш и заболевания бронхолегочной системы. Кашлевый рефлекс могут вызывать и мелкие инородные тела, попавшие в бронхи, и ингаляционные, и резкий запах, в том числе табака, и физическое перенапряжение. Так может проявляться и аллергическая реакция на прием лекарств.

Утренний кашель у детей – признак хронической бронхолегочной инфекции; дневной – воспаления зева, трахеи, а ночной могут вызывать аденоиды, синуситы и банальный насморк.

Родители, будьте начеку и срочно обращайтесь к врачу, если у ребенка, особенно у малыша, появилось шумное, свистящее дыхание и при этом посинело лицо и губы; если кашель сопровождается рвотой, и в мокроте видны хотя бы прожилки крови.

Кашель бывает продуктивным – с выделением мокроты и сухой – непродуктивный. Мокрота зеленого цвета – признак воспаления, стекловидная – бронхитальной астмы, а очень вязкая – мукосцидоза.

Сиплый до лающего кашель характерен для коклюша и ларингоспазма. Покашливание – первый признак начинающейся пневмонии. При гриппе сухой надсадный кашель иногда переходит в синдром крупа с осиплостью голоса и свистящим

дыханием. В этом случае без «Скорой» не обойтись.

Упорный кашель нередко вызывает у ребенка рвоту, обморок, нарушения ритма сердца; он может спровоцировать даже эпилептический приступ и разрыв легкого. Такой кашель чреват эмфиземой легких и легочно-сердечной недостаточностью.

Кашель – это защитный рефлекс и одна из функций

организма по очистке дыхательных путей от скопившейся слизи, гнойных пробок, инородных тел. В таком случае глушить его не стоит, но держать под контролем необходимо.

## КАШЕЛЬ С ХАРАКТЕРОМ

Вылечив основное заболевание, человек избавляется и от его симптомов, в том числе и от кашля. Лечение начинается с диеты, состоящей из жидких каш, пюре, а также молочных продуктов, провернутого мяса и т. д. Исключаются все раздражающие, в частности: апельсины, кислые яблоки, чипсы, сухарики, а из напитков – тоник и газировки.

При подозрении на аллергический компонент ребенка необходимо изолировать от раздражающих запахов, особенно табака, птиц, животных, а также мягких игрушек, в которых собирается домашняя пыль. (Аллергическую реакцию, кстати, может спровоцировать даже корм для аквариумных рыб.) Уберите цветы, чаще делайте в комнате влажную уборку. А чтобы воздух не

был сухим, поставьте под батарею отопления емкость с водой.

При приступе кашля малыша обложите подушками и постарайтесь, чтобы ночью он спал в полусидячем положении, дабы слизь из носа не стекала в гортань и не раздражала ее. Если отходит много мокроты, уложите ребенка на бок: так ему будет легче сплунуть.

При забитом носе хорошо помогают несколько капель настоя мяты или теплого крепкого чая, после чего аккуратно прочистите носдр. Кочки в носу смягчат 2 – 3 капли кедрового масла, и они легко отойдут.

Уменьшить кашель помогает водный согревающий компресс на область грудины, а младшим школьникам – горчичники через 2 – 3 слоя марли. Хорошим отвлекающим действием обладают горячие ножные ванны с двумя каплями масла мяты или эвкалипта, если они не вызывают аллергической реакции. Эти же масла, смешав с оливковым, можно втирать в спину и грудь.

Способствует отхождению мокроты и массаж спины или легкие поколачивания по ней пальцами, а также обильное питье.

Фитотерапия снижает вязкость мокроты и удаляет ее из бронхов. Чаще всего используется алтей, анис, девясил, душица, мать-и-мачеха, подорожник, солодка, сосновые

почки, фиалка. Однако прежде чем использовать те или иные травы, проконсультируйтесь с аллергологом.

Настои из трав дети пьют охотно, тем более что вкус их можно улучшить натуральными сиропами из плодов и ягод. И все же применять длительно одни и те же настои не следует, а тем более заменять ими воду.

Суточная доза сырья ребенка до года составляет 1/2 –

1 чайная ложка на 100 г воды; от года до трех лет – 1 полная чайная ложка; от 3 до 6 лет – 1 десертная ложка; от 6 до 10 лет – 1 столовая ложка, после 10 лет – 1-2 столовые ложки.

Хорошо разжижает мокроту сок из репы. Ее мелко нарезают и засыпают сахаром на 5 – 6 часов, затем сок сливают и смешивают в пропорции 1:3 с соком моркови. Детям с 4 лет смесь дают по чайной ложке 3 – 4 раза в день.

Отличное средство для лечения сухого кашля – лимонный сок и мед, разведенные в горячей воде.

Если ребенку уже исполнилось 5 лет и рвотный рефлекс у него не выражен, то из пульверизатора орошают зев растворами соды, фурацилина, календулы или эвкалипта, а также проводят ингаляции ультразвуковым ингалятором с анисом, душицей, мать-и-мачехой или со щелочными минеральными водами.

**Валерий ПЕРЕДЕРИН,**  
врач

## ВНИМАНИЕ! ИНФЕКЦИЯ НА ДВОРЕ

**У**вы, простудные заболевания наступают. Дать им достойный отпор – наша задача.

Если вам поставили диагноз грипп или ОРВИ, температура поднялась до 38 градусов, не спешите ее сбивать. Конечно, если она не доставляет неприятностей. В таком огне вирусы гибнут быстрее. Из препаратов, снижающих лихорадку, на первом месте стоит парацетамол в дозе до 1 г на прием. А вот аспирин и шипучие средства с его содержанием не показаны при вирусной инфекции, так как могут вызвать изменения крови, аллергические сыпи и обострить язвенную болезнь. Хорошо снижает температуру и снимает мышечные и головные боли нурофен.

Но температуру могут уменьшить и влажные холодные обтирания с уксусом или с маслом чайного дерева (три капли на таз холодной воды). Намочите простыню и оберните ею больного, укрыв сверху теплым одеялом. По мере высыхания простыню мочите снова. Ко лбу, икроножным мышцам тоже можно прикладывать холодные компрессы.

Прекрасно снимает жар сбор из цветков черной бузины, мяты и подорожника. На ночь выпейте стакан горячего настоя из липового цвета, ягод малины с ложкой меда. При обильном потоотделении утром примите таблетку панангина или съешьте курагу.

При сухом кашле помогают таблетки, содержащие кодеин. Бромгексин, бронхолитин, мукалтин в данном случае не помощники. Их можно принимать при бронхите, пневмонии. Гор-

чичники или растирание грудины медом уменьшают кашель, делая его мягче.

При болях в горле орошайте его из шприца 5-6 раз в день раствором фурацилина, соды, разведенным хлоргексидином или маловитом. Подойдут аэрозоли каметон или ингалипт. Иногда уместен биопарокс.

При насморке применяется нафтизин, санорин, но не более пяти дней, или пиносол. Капли из разведенного чеснока в растворе меда и фурацилина будут кстати. Массаж точек у крыльев носа тоже не повредит.

Во время болезни надо пить до 2,5 – 3 литров жидкости, если позволяют сердце. Лучше, если это будут морсы из облепихи, брусники, клюквы, черной смородины. Питание предпочтительно калорийное с большим содержанием витаминов и минеральных веществ.

Для укрепления иммунитета воспользуйтесь эхинацеей, настойкой оса, маслом кедрового ореха, женьшенем.

Никогда не назначайте сами себе антибиотиков! При гриппе они вообще противопоказаны.

При благоприятном течении заболевания на работу можно выйти не ранее 8 – 10 дней от начала. Помните об осложнениях!

Для профилактики, перед тем как выйти из дома, густо смажьте в носу борментолом или оксолиновой мазью, подойдет и вазелин. Больше ешьте чеснока, лука. Проветривайте квартиру, гуляйте на воздухе, посетите солариум.

**Валерий ПЕРЕДЕРИН,**  
врач

**З**акалка организма нам необходима прежде всего для здоровья тела и души, чтобы противостоять ОРЗ, гриппу, ангинам, ознобам, сквознякам...

Медицинская наука считает, что закаливание холодом для нас, жителей севера и средней полосы, где человеческий организм больше отдает тепла окружающей среде, чем получает его извне, наиболее эффективно. Кроме того, это делает психику устойчивой, воспитывает твердый характер, укрепляет волю, помогая бороться с болезнями.

Самым простым способом закаливания является душ. Поворотом крана можно создавать контраст температуры любой амплитуды, вызывая попеременное расширение и сужение капилляров, а значит, тренировать их, активизировать питание клеток. Это улучшает обмен веществ в организме. В результате капилляры и сами становятся более эластичными, работоспособными, жизнеспособными. Лично я без контрастного душа, как без чистки зубов и умывания, обойтись не могу. А начались мои отношения с закаливанием еще в детстве.

Появился я на свет божий в русской бревенчатой бане, топившейся по-черному. Кроватью для меня стала русская печь. Утром ее топили и готовили в ней пищу. Ночью на ней было тепло. Под утро она остывала. В избе становилось холодно. Надо было слезать с печки и в чулане умываться. Бабушка говорила:

- Подожди, внучек, я воды тебе подам теплой.  
- Ты что же, старая, хочешь, чтобы он рос хлюпиком? Пусть умывается холодной водой. Крепче будет, - настаивал дедушка.

Когда он брал меня в баню, то поддавал пару так, что трещали волосы. Облившись холодной водой, а то и покатавшись в снегу на улице, подсаживал меня на пол и обмахивал венником. Вскоре и я, пропарившись, обливался ледяной водой или натирался снегом.

В школе я учился в героические тридцатые годы. Имена полярников, летчиков Водопьянова, Чкалова, Байдукова были у нас, ребят, на слуху. Я тоже готовил себя к подвигу. Но сначала надо было добиться крепости и выносливости в любых условиях. И я сознательно закалял себя по методу полярных исследователей Амундсена, Нансена, Папанина и других. Зимой закрывал щели под дверью своей комнаты, открывал настежь окно на всю ночь. Но вскоре сама жизнь устроила мне экзамен. В 1943 году я был призван в армию.

В ноябре – декабре целый месяц в теплушках эшелонам нас везли на Дальний Восток – в Приморье. По утрам во время стоянок поезда я выпрыгивал из вагона обнаженным до пояса, умывался и растирался снегом. После такой процедуры становилось жарко. Товарищи смотрели на меня как на чудака. Таким «чудаком» я остался на всю жизнь.

Во время солдатской службы на Дальнем Востоке, а затем в Монголии зимой нас, солдат, выводили на физзарядку в шинелях. Мне разрешалось голяком. А когда стал курсантом училища в Риге, умывания раздетыми до пояса, водные процедуры, закаливания были обязательными для всех. Никто из нас не чихал, не подвергался ОРЗ. Когда стал офицером, жил

О ветеране войны, историке и журналисте Анатолии Михайловиче Митрохине «МС» уже не раз писала. Пережив тяжелую болезнь, он сумел помочь себе благодаря проверенным временем методикам естественного оздоровления. В «МС» № 36 по вашим многочисленным просьбам Анатолий Михайлович поделился опытом обретения здоровья с помощью физических упражнений. В этот раз он расскажет о закаливании.

## ДРУГ ПО ИМЕНИ ХОЛОД



ФОТО АНДРЕЯ НИКЕРИЧЕВА

в общежитиях, гостиницах, а потом занял квартиру с ванной и душем, проблемы с закаливанием не было. И где бы я ни служил, где бы ни бывал – всюду посещал баню.

Закалку лучше всего начинать летом, чтобы с изменением погоды постепенно увеличивать физические и холодовые нагрузки. И лучше всего с воздушных ванн. Затем обтираться мокрым полотенцем.

Очень важно придерживаться трех основных принципов закаливания холодом: строгая регулярность занятий, постепенное увеличение физических и холодовых нагрузок по сложности и во времени, правильная их дозировка с учетом индивидуальных особенностей организма.

Очень эффективны обтирания тела губкой или полотенцем, смоченными водой комнатной температуры. Ежедневно или через день температура воды снижается на 1 градус, и через 2-3 недели можно обтираться водопроводной водой из холодного крана. Продолжительность процедуры, включая растирание – 4-5 минут.

Обливание действует сильнее на наш организм, вызывая спазм и последующее быстрое расширение кожных сосудов. Для них эта процедура – своеобразная гимнастика, после чего повышается тонус, появляется чувство бодрости. Обливание можно начинать с воды приятной температуры, снижая ее ежедневно на 1 градус. Длительность процедуры 3-4 минуты.

Душ – следующая по интенсивности закаливающая процедура. Она не только обеспечивает термические нагрузки, но и прекрасно тренирует сосуды, способствует усилению циркуляции крови и лимфы, улучшает кожное дыхание, оказывает массирующее действие на кожу и ткани. Начинать закаливание рекомендуется с прохладного душа (30 градусов), постепенно понижая температуру водопроводной воды до 20-22 градусов. Наиболее эффективно контрастное закаливание с попеременным обливанием то теплой, то холодной водой. В течение одного сеанса, который продолжается 3-5 минут, выполняют 2-4 переключения. Заканчивать нужно всегда с дефицитом тепла, то есть немного озбышим, чтобы охлаждающее действие на организм воды превышало согревающее. Тогда закаленность будет повышаться от занятия к занятию.

Закаливание не следует прерывать, если вы испытываете некоторое ухудшение общего состояния. Нужно уменьшить холодовую нагрузку, например, обливание заменить обтиранием, использовать воду на 2-3 градуса теплее. После выздоровления можно вновь постепенно снижать температуру воды до исходной.

Разные участки тела обладают и разной чувствительностью к холоду. Наиболее чувствительна у нас голова, кончики пальцев, шея, грудь, травмированные места. Переохлаждение носоглотки и стоп зачастую вызывает насморк, бронхит, острые респираторные заболевания. Именно поэтому эти участки тела нередко требуют дополнительного закаливания.

Носоглотка подвергается простудным заболеваниям нередко и в результате переохлаждения ног, поэтому более эффективно одновременное закаливание стоп и носоглотки. Делать это надо ежедневно в конце утреннего туалета. Уже после нескольких сеансов процедура станет вашей потребностью.

Закаливание стоп удобно проводить в ванне начиная с температуры воды 20-22 градуса. Надо налить в ванну воды, встать в нее и переступить с ноги на ногу в течение 2-3 минут. Температуру воды следует понижать на 1 градус через каждые 1-2 дня до холодной водопроводной. Чем больше разница температуры поверхности стоп и воды, тем сильнее закаливающий эффект.

Еще эффективнее закаливание стоп попеременно холодной и горячей водой. В два таза наливается вода с разницей температур 5-10 градусов. Например, в одном тазу 20, в другом – 30 градусов. Ноги попеременно погружают в таз с горячей водой на 1-2 минуты, с холодной водой на 10-20 секунд, и так от 3 до 8 раз за одну процедуру. Общая продолжительность ее может достигать 15-20 минут. Перепад температур постепенно увеличивают до 45 градусов. При закаливании холодом контрастность следует увеличивать в основном за счет снижения температуры холодной воды. Чем больше разница температуры воды в тазах, тем выше закаливающее действие. Положительный эффект закаливания проявляется уже через 3-4 недели.

Словом, закаляйтесь – и никакая простуда вас не возьмет!

**Анатолий МИТРОХИН**