«Болеть с умом»

В горле запершило, а через два дня кашель. Это отёк, который поразил слизистую оболочку носа, горла, затронул бронхи. Ребёнку стало тяжело дышать. А тут ещё мокрота, если ребёнок лежит, она застаивается, не прокашливается. Микробы в ней размножаются – и до воспаления лёгких недалеко. Но дети интуитивно чувствуют: не надо лежать! Только температура снижается, начинают скакать по постели. И правильно делают! Во время прыжков и беготни малыши интенсивно дышат – получается своего рода аутомассаж.

В первый день после снижения температуры можно начать делать лечебную гимнастику. Вот несколько упражнений для неё.

***«Солдатским шагом»***

******Спокойная ходьба по комнате с переходом на маршировку. Высоко поднимаем ноги, согнутые в коленях. Дышать через нос, ровно держать спину. Время выполнения – одна минута.

***«Самолётик»***

Бег, руки в стороны на уровне плеч. При этом ребёнок тянет звук « у –у –у». время выполнения – 20-30 сек на первом занятии и до 1 минуты на последующих.

***«Тикают часы»***

Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон влево – «тик», наклон вправо – «так». Спина прямая, слова произносить громко. Выполнять 5-6 раз.

***«Дует ветер»***

Сидя на стуле, руки на коленях. Ребёнок дует «фу –у –у».Сначала тихо, потом сильней и сильней.

***«Дровосек»***

Ноги на ширине плеч, руки в замок над головой. При наклоне туловища вперёд, ребёнок опускает руки и на выдохе произносит «ух!». Выполнять 2-5 раз.

***«Воздушный шарик»***

Надуваем воздушный шарик: вдох через нос. На первом занятии не более 3-4 вдохов, затем можно увеличить до 5-7 вдохов.

***«Кто как кричит»***

Ребёнок сидит на стуле, руки на коленях. Показывает, как жужжит жук: «ж –ж –ж», поёт петушок: «ку –ка –ре –ку», лает собака: «гав –гав». Выполнять 4-6 раз.

***«Велосипед»***

Лёжа на спине, ребёнок имитирует езду на велосипеде. Выполнять 5-7 движений.

**Не обязательно выполнять все упражнения сразу, можно выучить 3-4 из них и делать несколько дней. Затем другие 3-4 упражнения.**

**Если после этого ребёнку хочется откашляться – цель достигнута.**

О ПОЛЬЗЕ ЖАРА...

Повышенная температура - закономерная реакция организма на инфекцию или воспаление. От высокой температуры даже есть польза!

Во-первых, "ломота во всем теле", которая ее сопровождает, заставляет ребенка снизить активность, не скакать, а лечь в постель, что помогает скорее выздороветь.

Во-вторых, большинство микробов и вирусов перестанут размножаться при температуре выше 37°. Раньше некоторые инфекции даже лечили, искусственно вызывая жар. Ряд защитных субстанций, например, интерферон, выделяется лишь при температуре выше 38°. Согласитесь, стоит день-другой потерпеть лихорадку, чтобы организм выработал иммунитет к возбудителю болезни.

В-третьих, температура - ценный "свидетель": при большинстве "простуд" - при вирусных инфекциях температура держится всего 2-3 дня, тогда как при бактериальных (например, отите или пневмонии) - 3, 4 и более дней, указывая на необходимость назначить больному антибиотики.

...И О ЕГО ОПАСНОСТИ

Но иногда высокую температуру надо снижать обязательно.

Если это "злокачественная температура": ребенок "горит", но холоден на ощупь, кожа бледно-синюшного цвета с мраморной пятнистостью из-за спазма кожных сосудов. Тогда надо дать жаропонижающее и обязательно растереть ребенка полотенцем, сухим или влажным, до покраснения кожи, до расширения сосудов и отдачи излишнего тепла. К счастью, такое состояние наблюдается у детей нечасто.

Высокая температура может быть опасна для младенцев первых двух месяцев и для детей, имевших ранее судороги, - у них снижать температуру надо начиная с 38-38,5°. Если у старших детей температура сопровождается мышечной болью, это тоже повод, чтобы дать жаропонижающее средство.

Остальным снижать температуру стоит, когда она достигает 39-39,5°.

И помните: если температура сохранятся дольше 2-3 дней, обязательно обратитесь к врачу.

Маленькие советы первой медицинской помощи

*Порезы и ссадины.*

Промыть рану чистой проточной водой с обычным мылом. Грязь удалить кусочком намоченной ваты или салфетки.

Не лить на рану йод и спирт – это может вызвать химический ожог и затруднит заживление.

Чтобы остановить кровотечение, зажмите поражённый участок пальцами. Надавливай на рану несколько минут, не отпуская.

Если рана большая и глубокая, срочно показать врачу.

*Ожоги.*

Ожоги первой степени не требуют обращения к врачу. Их нужно смазать мазью от ожогов, пузыри лучше не трогать, чтобы не занести инфекцию.

Ожоги второй степени захватывают не только кожу, но и подкожные ткани. Обожженное место нужно немедленно подставить под струю холодной воды на 10-15 минут. Накрыть чистой салфеткой, ничем не смазывая и обратиться к врачу.

Ожоги третьей степени отличаются глубиной поражения. Первая помощь должна быть как при ожогах второй степени. Если к ране прилипла одежда, не пытайтесь самостоятельно отделить её от кожи. Накройте ожог чистой повязкой и отправьте пострадавшего к врачу.

При ожогах глаз необходима особая первая помощь. Прежде всего необходимо открыть повреждённый глаз, в течении нескольких минут промывать его проточной водой. Доставить пострадавшего к врачу.

*Инородное тело.*

При попадании инородного тела в глаз необходимо оттянуть веко и промыть глаз струёй воды. Если инородное не вышло в течении 1-2 часов, то не стоит пытаться удалить его самостоятельно.

Если инородное тело попало в нос, необходимо заставить человека чихнуть. Пощекотать во второй ноздре или дать понюхать молотый перец. Если эти нехитрые меры не помогли, придётся обратиться к врачу.

Если инородное тело попало в ухо, можно попробовать достать его пинцетом. Если в ухо заползло насекомое, в ухо нужно закапать подогретое растительное масло. Насекомое при этом выплывет наружу. Если  принятые меры не помогли, необходимо обратиться к врачу.

Если инородное тело – заноза, его можно извлечь самостоятельно. Для этого необходимо захватить торчащий кончик пинцетом и удалить его.