

Английский язык

Библиотека в школе

Биология

География

Дошкольное образование

Информатика

Искусство

**Здоровье
детей**

№25

История

Классное руководство

Литература

Математика

Начальная школа

Немецкий язык

Педагогика

Русский язык

Спорт в школе

Управление школой

Физика

Французский язык

Химия

Школьный психолог

ЭДУАРД ВАЙНЕР



Простуда:
причины, опасность,
профилактика

БИБЛИОТЕЧКА «ПЕРВОГО СЕНТЯБРЯ»

Серия «Здоровье детей»

Выпуск 25

Эдуард Вайнер

**ПРОСТУДА:
ПРИЧИНЫ, ОПАСНОСТЬ,
ПРОФИЛАКТИКА**

Москва

Чистые пруды

2009

Введение

Вряд ли есть на свете человек, который в той или иной форме не перенес бы в своей жизни простуды. И каждый из нас воспринимает это как неотвратимое зло: ну что здесь поделаешь – бессилён перед ней человек! Так ли это? А если нет, что можно сделать, чтобы не заболеть? Если же болезнь возникла, неизбежно ли несколько дней, а то и недель быть выключенным из активной жизни?

Мы надеемся, что приведенные рекомендации помогут родителям, воспитателям дошкольных учреждений и учителям не только обеспечить определенную профилактику простуд и простудно-инфекционных заболеваний для себя и детей, но и научить их адекватно вести себя в соответствующих условиях.

Терморегуляция

Человек относится к теплокровным организмам, то есть имеющим постоянную температуру тела, что позволяет ему жить в самых различных климатических условиях. Эта способность объясняется сложной системой терморегуляции, обеспечивающей, с одной стороны, уменьшение выработки тепла и его отдачу при опасности перегревания, а с другой – активизацию выработки тепла с ограничением его отдачи при опасности переохлаждения.

Терморегуляция организма включает два основных взаимодополняющих механизма – физический и химический.

Физическая терморегуляция преимущественно активизируется при опасности перегревания и заключается в отдаче тепла в окружающую среду. Так, при высокой окружающей температуре сосуды кожи расширяются, к ним притекает больше теплой крови от внутренних органов, благодаря чему температура кожи повышается и отдача тепла с ее поверхности возрастает. Однако основную роль в отдаче тепла (помимо теплоизлучения, теплопроводности и конвекции) играет испарение пота: при испарении 1 мл пота с поверхности кожи организм теряет 0,56 ккал тепла!

Химическая терморегуляция приобретает особое значение при опасности переохлаждения организма. Суть ее заключается в активизации обменных процессов в организме, так что при снижении окружающей температуры на 1°С у обнаженного человека в покое они возрастают на 10%.

Особое значение для поддержания температуры тела играет тонус скелетных мышц, который возрастает при снижении окружающей температуры и снижается при потеплении. Так, при температуре воздуха +25–28°С (и особенно в сочетании с высокой влажностью) мышцы в значительной степени

расслаблены и воспроизводимая ими тепловая энергия ничтожна. Наоборот, при опасности переохлаждения все большее значение приобретает дрожь, когда почти вся энергия вразнобой сокращающихся мышечных волокон переходит в тепловую энергию. Благодаря этому при дрожи воспроизводство тепла организмом может возрасти более чем в три раза, а при напряженной физической работе – даже в 10 и более раз.

Активное состояние терморегуляции поддерживается при окружающей температуре около $+16-18^{\circ}\text{C}$: при более низкой организму грозит переохлаждение, а при более высокой – перегревание. К низкой температуре (даже если она на $20-25^{\circ}$ ниже температуры тела) человек приспосабливается легче, чем к высокой (при температуре на $5-10^{\circ}$ выше температуры тела терморегуляция работает с большим напряжением). Взрослый человек без каких-либо последствий переносит переохлаждение тела до $+33-34^{\circ}\text{C}$, но теряет сознание при перегревании от внешних источников до $+38,6^{\circ}\text{C}$, хотя при лихорадке от инфекции может сохранить сознание и при $+42^{\circ}\text{C}$. При более высокой температуре уже возникает опасность для жизни, так как при $+46-48^{\circ}\text{C}$ начинают разрушаться белки, являющиеся основными носителями жизни.

Терморегуляция у наших предков, живших в условиях, близких к естественным, работала довольно надежно, потому что должна была оперативно реагировать на изменения окружающей температуры. Однако появление теплой одежды, а затем и отапливаемого жилья привело к тому, что человек стал поддерживать температуру своего тела не естественными путями (прежде всего движением), а искусственно. При этом ему в основном приходилось иметь дело уже не с опасностью переохлаждения, а с возможностью перегревания. Неудивительно, что устойчивость именно к холоду у изнеженного температурным комфортом современного человека оказывается низкой. И это при том, что вопреки широко существующим представлениям врожденная адаптация маленьких детей к холоду оказывается достаточно высокой.

Так, якуты натирают новорожденных снегом, а остяки и тунгусы погружают их в снег, обливают холодной водой и затем закутывают в оленьи шкуры.

Если тренировать терморегуляцию и в последующие возрастные периоды, то устойчивость к низким температурам и у взрослых оказывается исключительно высокой. Например, стали традиционными проплывы специально подготовленных пловцов через Берингов пролив из Аляски на Чукотку (более 40 км) при температуре воды $+4-6^{\circ}\text{C}$.

Устойчивость к низким температурам демонстрируют и маленькие дети: в обычных условиях они любят бегать босиком даже по холодному

полу. И не стоит родителям беспокоиться: если стопы у ребенка розовенькие, переохлаждение ему не грозит; если же они побледнели, достаточно энергично растереть стопы до их покраснения и разрешить ребенку опять двигаться налегке. Надо помнить, что «нейтральная» температура, которая не грозит человеку ни перегреванием, ни переохлаждением, – это +16–18°C. Однако чаще всего человек находится в температурном режиме, который грозит ему именно перегреванием, чему во многом способствуют теплая одежда и чрезмерное тепло в помещении.

Для оценки теплоизолирующих свойств одежды была введена единица теплоизоляции КЛО: одна единица соответствует количеству теплоизолирующего материала, которое необходимо для поддержания температуры кожи у спокойно сидящего человека в условиях интенсивности теплоотдачи – около 50 ккал/час на 1 м² поверхности тела при 21°C, относительной влажности воздуха 50% и скорости его движения около 10 см/сек. При этом предполагается, что величина менее 1 КЛО соответствует одежде, которая создает опасность переохлаждения, а более 1 КЛО – перегревания. Этой условной единице соответствует одежда: легкий шерстяной костюм, рубашка, майка, хлопчатобумажные носки и ботинки. Подчеркнем, что единица КЛО выведена для сидящего человека; для сохранения же термостабильности спокойно идущего человека в одежде, соответствующей 1 КЛО, термокомфортная температура должна составлять уже не +21, а +11°C, у быстро идущего +1°C, а для бегущего – минус 36°C!

Исследования, однако, показывают, что у большинства людей теплозащитные свойства одежды превышают 1 КЛО – они больше как минимум на 12–15%, чем это необходимо в холодное время года (при температуре внешней среды ниже +12°C); у детей же это превышение еще более значительно. Особыми теплозащитными свойствами обладает стеганая одежда (благодаря низким теплопроводным качествам воздуха толщина 1 см такой одежды имеет показатель 2,76 КЛО).

Таким образом, одежда современного человека обеспечивает термостабильность и, более того, провоцирует перегревание организма. *Эти условия входят в противоречие со сложившейся в процессе эволюции обстановкой, когда человеку больше приходилось бороться с опасностью переохлаждения (теперь же в большей степени – с опасностью перегревания).* Естественно, что такие формы условий существования человека относительно природных нарушают механизмы терморегуляции, детренируют их, делая менее эффективными в адаптации к низким температурам. Одно из наиболее заметных проявлений этого – развитие простудных заболеваний.

Кроме того, при высокой окружающей температуре падает тонус скелетных мышц и человек становится сонливым, снижается его умственная

работоспособность¹. Отсюда становятся понятными вялость, сонливость и рассеянное внимание, которые наступают у ученика при высокой температуре в классном помещении или в комнате, где он выполняет домашние задания.

Условия жизни современного человека, сопровождаемые преимущественным температурным комфортом и ведущие к нарушениям механизмов терморегуляции, заставляют использовать специальные методы для их тренировки – **закаливание**.

Однако широко бытующее представление о холоде как источнике многих проблем со здоровьем, в том числе и простудных заболеваний, заставляет родителей с опаской относиться к закаливанию вообще. Однако не холод, а сам человек своим необдуманным поведением превращает холод из друга во врага, мы слепо следуем устоявшимся, но – увы – неправильным представлениям в этом вопросе.

Но все по порядку.

Закаливание

Чем объясняется целебное действие холода на организм человека? Как показывают исследования, возбуждая чувствительные нервные окончания, расположенные в коже, холодовые процедуры рефлекторно положительно воздействуют на сердечно-сосудистую, дыхательную, мышечную и центральную нервную системы. Под их коротким влиянием повышаются тонус мышечной системы, жизнеспособность, бодрость, снижается утомляемость, исчезают вялость, апатия, плохое настроение. Улучшается при этом и состав крови, в частности, увеличивается количество эритроцитов и гемоглобина, в результате чего организм человека полнее насыщается кислородом. Холодовые процедуры сопровождаются сгоранием высокоэнергетических продуктов обмена веществ; в первую очередь это относится к жиру и холестерину – одним из основных виновников тяжелых заболеваний сердца и сосудов. Холодные ванны уменьшают повышенную секрецию желудочного сока и содержание в нем свободной соляной кислоты. Пожалуй, одним из основных следствий закаливания становится общее возрастание адаптации организма к любым неблагоприятным факторам воздействия. Это касается тренировки иммунитета, что повышает устойчивость человека к инфекции.

¹ Не вдаваясь в подробности физиологии этого явления, отметим лишь, что подобное следствие обусловлено снижением тонуса ретикулярной формации головного мозга, которая во многом определяет его работоспособность; тонус же самой ретикулярной формации преимущественно зависит именно от степени напряжения скелетных мышц.

Что же касается терморегуляции, то значение закаливания заключается в следующем: во-первых, под его влиянием человек легче переносит снижение температуры тела, а во-вторых, организм закаленного при действии низких температур способен вырабатывать больше тепла.

Но все указанные эффекты закаливание приносит только в том случае, если оно проводится с соблюдением определенных правил. Основными среди них являются такие.

1. Необходимость психологического настроя перед началом закаливающих процедур, установка на здоровье, бодрость, удовольствие. Нередко приходится слышать: «Мне закаливание противопоказано: как начну закаляться – обязательно заболею...». И если у человека возникает такая установка – обязательно заболеет. Поэтому с самого начала должно быть сформировано представление о холоде-друге, а не о холоде-враге. Хорошо, если, перед тем как решиться на закаливание, удастся получить консультацию знающего специалиста (не обязательно врача, но имеющего опыт закаливания).

2. В закаливании необходима систематичность, для чего закаливающие процедуры следует использовать как можно чаще и без значительных перерывов, потому что каждая из них имеет лишь временный эффект. Закаливаясь, человек приобретает новые функциональные качества. Но они могут быть утеряны, если не будут подкрепляться. Поэтому требуется внести определенные изменения и в образ жизни человека: в температурную обстановку жилища, одежду и др. – то есть необходимо максимально увеличить время воздействия закаливающих факторов.

3. Правило контрастных температурных воздействий заключается в том, чтобы адаптировать организм к резким перепадам температур, так как именно они чаще всего и становятся причиной простуд. Можно воспользоваться контрастными ножными ваннами, душем и др.

4. Правило постепенности требует применять закаливающие процедуры с постепенно нарастающими характеристиками. Основное внимание следует обратить на регулирование отношения интенсивности и времени действия закаливающего средства. Так, закаливающего эффекта можно достичь либо за счет усиления холодового воздействия (например, использования более холодной воды), либо путем увеличения времени воздействия его неизменного значения (то есть при той же температуре воды время ее действия постепенно нарастает), либо за счет изменения обоих условий. Не следует бояться применять с самого начала даже минусовые температуры раздражителя (но буквально на 2–3 сек.!), после чего обязательно должно быть горячее воздействие; на следующий день – 3–4 сек. в холоде с последующим пребыванием в горячем раздражителе; потом –

4–5 сек., 5–6 сек. и т.д. При таком кратковременном холодовом воздействии успевает снизиться только температура кожи, а «ядро» тела², препятствуя общему переохлаждению, начинает вырабатывать больше тепла.

5. Правило комплексности закаливания связано с тем, что систематическое использование какого-либо определенного раздражителя ведет к образованию условного рефлекса только на этот раздражитель. Поэтому, чтобы быть всесторонне закаленным человеком, легко переносить холод и жару, дождь и ветер, надо использовать все природные факторы – солнце, воздух и воду.

В этом случае формируется устойчивость к перепадам температур самых различных факторов (холода, тепла, воды, воздуха, земли и т.д.). Кроме того, согласно этому правилу при закаливании требуется воздействие на различные участки и части тела. Так, наиболее чувствительными зонами к холоду оказываются кисти, стопы, слизистая носа, передняя поверхность шеи, поясница и т.д. Значительную часть тепла человек теряет через непокрытую голову.

6. Правило индивидуализации требует, чтобы у каждого человека был свой режим закаливания, потому что устойчивость различных людей к перепадам температур заметно различается. Кроме того, и чувствительность организма каждого человека к холоду и жаре различается, поэтому тот режим закаливания, который подходит одному человеку, для другого может дать совершенно противоположный эффект³. Исходя из этого каждый человек должен определить свой тип реакции на меняющуюся температуру и построить свою программу и методику закаливания с учетом этого обстоятельства.

Приведенные правила помогают человеку верно подобрать **средства закаливания**. Одним из основных среди них является устойчивое «поддержание в тонусе» системы терморегуляции. Для этого необходимо, например, стараться поддерживать в помещении постоянную температуру

² Под «ядром» акад. И.П. Павлов понимал внутренние органы и мышечную ткань, в наибольшей степени участвующие в выработке тепла.

³ Этим обстоятельством, например, объясняется тот факт, что мнения людей о пользе занятий по системе так называемой «Детки» П.К. Иванова порой оказываются совершенно противоречивыми. А дело в том, что если у данного человека низкая чувствительность к холоду, если он отличается сильным типом темперамента, целеустремлен, то и польза занятий жесткой системой закаливания, свойственной «Детке», дает положительный результат. Ну а если все наоборот (исключительная чувствительность к холодовому воздействию, слабый тип высшей нервной деятельности, мнительность и т.д.), то становится понятным, почему у таких людей подобная система закаливания довольно быстро может дать невротический срыв, сопровождаемый многими болезнями.

около +16–18°C: с одной стороны, она обеспечивает определенный тонус скелетных мышц для предупреждения переохлаждения, а с другой – еще далека от той, при которой возникает угроза перегревания и начинается пототделение (с +22–24°C). Немаловажное значение для закаливания имеют также легкая одежда, регулярные купания, обливания холодной водой и т.д. Исключительно полезно при каждом удобном случае ходить босиком – это верный способ не только закаливания, но и общего укрепления организма. Стопа – это кладезь здоровья, к которому следует относиться очень бережно. Почему лицо выдерживает очень низкую температуру, а стопы – нет? Да потому, что кожа лица подвергается постоянному закаливанию, а вот кожа стопы...⁴

Надо учесть, что на стопе человека находятся много различных биологически активных точек (БАТ), которые при помощи нервов связаны с внутренними органами (сердцем, печенью, кишечником и др.) и органами чувств (зрения, слуха). Связаны они и с дыхательными путями, из-за чего переохлаждение ног часто вызывает насморк. Немало на стопе и БАТ, реагирующих на холод. Так вот хождение босиком (дома, по земле, по росе, по снегу) утолщает кожные поверхности ступней, что ограждает их от повреждений. А главное, огрубевшая кожа притупляет болевые ощущения во время ходьбы и понижает возбудимость к холоду. Исключительно эффективными оказываются обмывания и обливания стоп. В первом случае стопы (до лодыжек) погружают в таз с холодной водой буквально на несколько секунд, затем растирают махровым полотенцем до ощущения тепла и даже жжения.

Ежедневно увеличивая продолжительность ножных ванн, чередуя это увеличение с постепенным снижением температуры воды, можно добиться закаливающего эффекта. Благотворно воздействие холода на кисти рук, на которых расположено значительное количество холодových рецепторов. Хороший результат при закаливании кистей дают регулярные холодные обливания проточной водой и особенно хождение зимой без рукавиц.

Эффективными средствами закаливания являются обливания тела холодной водой и контрастный душ. Заслуживает внимания (особенно на первых этапах) и так называемое испарительное закаливание: тело проти-

⁴ Известна притча о том, как однажды в давние времена в студеную пору в степях Таврии встретились закутанный в теплые одежды римлянин и одетый в легкие боевые доспехи, с оголенными руками и ногами скиф. На удивленный вопрос римлянина: «Почему мне холодно, а тебе нет?» – скиф, в свою очередь, спросил: «Скажи, а твоему лицу холодно?» – «Нет». – «Вот все мое тело – как твое лицо», – объяснил скиф.

рается губкой, смоченной в теплой воде, в процессе же испарения влаги с поверхности тела организм теряет тепло, для компенсации которого должен активизироваться термогенез.

Каждому человеку важно найти приемлемое именно для него средство закаливания (вода, воздух, хождение босиком и т.д.), определить способ его применения и разработать программу самого закаливания.

Необходимо учитывать и те условия, которые снижают эффективность закаливания: алкоголь, курение, кофе, малоподвижность, недомогание и др.

Разумеется, закаливание не является абсолютной гарантией против простудных заболеваний, однако вероятность их возникновения у закаленных, несомненно, ниже, чем у людей, не тренирующих свою терморегуляцию.

Баня. В отличие от многообразия средств и способов адаптации к низким температурам, тренировка приспособления к жаре в условиях России широко доступна практически только с помощью одного средства – бани.

Слово «баня» произошло от греческого, означающего «изгоняю боль и грусть». Такое название вполне закономерно, потому что паровые бани и сауны благотворно влияют на организм человека, улучшают самочувствие, способствуют выведению шлаков и стимулируют обменные процессы, глубоко очищают кожу, снимают стресс и напряжение.

Существуют две основные разновидности бань – парная (или русская) и суховоздушная (или финская сауна). В парной бане очень высокая влажность воздуха, а температура находится в пределах +60–75°C. В такой бане образующийся пот не испаряется (из-за высокой влажности пара), поэтому и отдачи тепла с поверхности тела не происходит. В связи с этим наступает перегревание тела и пребывание в парилке более 3–5 минут оказывается затруднительным. Но это не значит, что такая баня «плоха», просто надо учитывать: после парной бани все тело расслаблено, поэтому потребуются значительное время для восстановления работоспособности. А это означает, что в парную баню лучше ходить тогда, когда будет достаточно времени для последующего отдыха (например, вечером или в субботу).

В суховоздушной бане влажность воздуха гораздо ниже (всего 5–15%), а температура часто превышает 100°C. Однако переносить эту температуру относительно легко из-за низкой влажности: образующийся пот испаряется с поверхности кожи, охлаждая ее, и в парилке можно находиться до 5–7 минут. В сауне хорошо посидеть или полежать, прогреть тело, попотеть, после этого можно охладиться в бассейне (если вода в бассейне холодная, после купания обязательно надо опять прогреться в парилке) или душе. В отличие от парной бани, сауна не дает значительного расслабления мышц; более того, кратковременное (2–3 минуты) пребывание в ней даже способствует уско-

рению восстановления мышечной работоспособности (поэтому, например, спортсмены посещают сауну между повторными тренировками).

При возможности выбора – бывать в парной бане или суховоздушной – человеку лучше всего ориентироваться на свои ощущения и самочувствие и выбрать ту баню, которая ему по душе. Режим парения – сколько раз и на какое время заходить в баню, пользование веником, сочетание с холодной водой, массаж и др. – каждый человек устанавливает для себя опытным путем, исходя из самочувствия, и не только непосредственно в бане, но и в последующие дни. Рекомендуемая частота посещения бани – один раз в неделю. Однако надо помнить, что парение само по себе является довольно ошутимой тренирующей нагрузкой для организма.

Профилактика и терапия

Простудные и простудно-инфекционные заболевания в России остаются наиболее распространенными. Одна из основных причин – поведение человека, не учитывающее особенности его терморегуляции. Чаще всего такие заболевания возникают из-за переохлаждения организма, хотя имеют значение и другие обстоятельства, снижающие иммунитет: переутомление, перегревание, хроническое психическое напряжение и т.д.

Прежде всего следует отметить, что между простудой как таковой и простудно-инфекционными заболеваниями существуют различия. Хотя и простуду, и, например, грипп (как типичное заболевание простудно-инфекционного характера) вызывают вирусы, однако даже свойственные им симптомы протекания существенно различаются (см. табл. 1 на с. 12).

Из приведенной таблицы видно, что простуда чаще всего поражает лишь дыхательную систему: носоглотку, горло, верхние дыхательные пути. При инфекционных же заболеваниях отмечается реакция всего организма в виде высокой температуры, озноба и более серьезных симптомов. Наиболее часто встречающиеся простудные заболевания – ринит (насморк), ларингит (воспаление гортани), фарингит (воспаление глотки), трахеит (воспаление трахеи), бронхит (воспаление бронхов).

Одна из основных причин **простуды** – зашлакованность, связанная с проникновением в организм большого объема не имеющих природного происхождения веществ с пищей, водой, воздухом. К шлакам следует отнести и своевременно не выведенные из организма продукты жизнедеятельности. От значительной части шлаковых скоплений организм освобождается с потом, однако при низких температурах окружающей среды, когда потоотделение прекращается, *функцию очистки организма принимает на себя дыхательная система*: возникающая при этом отечность дыхательных путей является

Симптоматика простудных заболеваний и гриппа

Симптом	Простуда	Грипп
Жар	Бывает редко	Характерен, высокая температура сохраняется 3 и более суток
Головная боль	Редко	Характерна, часто сильная
Общее недомогание, разбитость, болезненное состояние	Выражены слабо	Обычны
Усталость, слабость	Выражены незначительно	Особенно часто наступает чувство усталости
Истощение, упадок сил	Незначительны	Могут сохраняться 2–3 недели
Заложенный нос, чихание	Обычный симптом	Отмечается иногда
Ощущение дискомфорта в области груди	Степень выраженности – от слабой до умеренной, отрывистый кашель	Обычный симптом, может быть сильно выраженным
Мышечные боли	Редки	Бывают часто

защитной реакцией, направленной на удаление из организма вместе с выделениями из носа вредных веществ.

Простудно-инфекционные заболевания (грипп, ОРВИ, ангина и др.) могут возникать в любое время года, однако чаще они распространяются в период холодов в связи с тем, что при переохлаждении:

- снижается активность иммунитета и организм не в состоянии успешно сопротивляться инфекции;
- отечная и рыхлая слизистая дыхательных путей становится легко проницаемой для возбудителей заболевания.

Грипп почти всегда протекает в более тяжелой форме, чем простуда. Характерная для него и отличающая от простуды особенность – внезапное начало с высокой температурой и ознобом. При обычных методах и средствах лечения простуда проходит за 2–5 дней, а полное восстановление жизнедеятельности организма занимает 1–1,5 недели. Активная же фаза гриппа продолжается около недели, но остаточные явления – слабость, упадок сил, мышечные боли и др. – могут сохраняться еще 2–3 недели.

Основные причины и условия возникновения обеих групп заболеваний можно свести к следующим:

1. Снижение иммунитета, связанное с переохлаждением, ослаблением организма, переутомлением, вредными привычками, хронической или длительной тревожностью и т.д. Для предупреждения ослабления иммунитета необходимо исключить из жизнедеятельности взрослого или ребенка эти факторы. Правильная организация учения, работы и отдыха, физическая культура, рациональное питание, психический комфорт, отказ от вредных привычек и т.д. – все это обеспечивает здоровый образ жизни человека и высокий уровень здоровья. Существуют и специальные способы стимуляции иммунитета, к которым прежде всего следует отнести закаливание.

Заметное положительное влияние на иммунитет оказывает употребление некоторых природных стимуляторов.

– *Чеснок* – эффективный стимулятор иммунитета, к тому же он содержит более 200 фитокомплексов, которые пока еще не синтезированы искусственно; в процессе пищеварения один из компонентов чеснока – аллицил – превращается в естественный антибиотик; чеснок разрушает ряд вирусов, вызывающих простуду, и по крайней мере один тип вирусов, вызывающих грипп.

– *Витамин С* стимулирует иммунитет, повышая синтез интерферона; его лучше принимать в виде богатых им натуральных продуктов (черная смородина, цитрусовые, зеленые растения и др.), но в периоды эпидемий простудно-инфекционных заболеваний не помешает и прием аскорбиновой кислоты (в сутки не менее 250 мг для детей и до 2–5 г для взрослых); ее лучше принимать после приема пищи.

– *Сладкий перец* помогает предупредить простуду, бронхит, ОРВИ.

– *Капуста белокочанная*, как и *слива*, обладает антивирусными свойствами, обусловленными многочисленными фитохимическими веществами и антиоксидантами.

– *Морковь* повышает иммунитет содержащимися в ней противомикробными веществами.

– *Лук красный* оказывает мощные противовоспалительное и антивирусное действие.

– *Малина* содержит много натуральных веществ, напоминающих по своему действию аспирин, и обладает антивирусным влиянием.

Эффективным для активизации иммунитета оказывается и выполняемый по методике А.А. Уманской *точечный массаж* (см. «Здоровье детей» № 6/2007).

2. Недостаточная двигательная активность исключает активное поддержание нормальной температуры тела, и человеку приходится прибегать к искусственным условиям (теплая одежда, комфортная температура в

помещении и т.д.), из-за чего нарушаются механизмы терморегуляции. Уже находясь на морозном воздухе в теплой и тяжелой одежде, человек двигается мало – ему и без того жарко; при этом поступающий в его легкие холодный воздух вызывает нарушение их деятельности. Вместе с тем во время мышечной работы в организме образуется много тепла, что предупреждает переохлаждение. Кроме того, усиленное дыхание в этих условиях способствует хорошей вентиляции легких с устранением застойных явлений и активным выведением попавших сюда микроорганизмов и посторонних веществ. Образующийся при напряженной двигательной работе пот и усиленное дыхание способствуют очистке организма от накопившихся в нем шлаковых веществ. Поэтому особо следует отметить значение легкой одежды, заставляющей человека при низких температурах воздуха активно двигаться: пока человек двигается, простуда ему не грозит.

3. Зашлакованность организма в условиях переохлаждения делает дыхательные пути едва ли не основным каналом выведения этих веществ. Отечность и рыхлость, в свою очередь, делают слизистую легко проникаемой для болезнетворных микроорганизмов. Зашлакованность организма можно уменьшить двумя путями: ограничением поступления формирующих шлаки веществ и активизацией выведения шлаков из организма.

Для решения первой задачи следует перейти на питание преимущественно сырыми растительными продуктами, которые не только содержат значительное количество натуральных компонентов, но и стимулируют иммунитет и обладают многими качествами, предупреждающими развитие простудных заболеваний. В периоды, опасные для возникновения простуд, следует ограничить потребление поваренной соли, которая, задерживая воду в организме и ограничивая потоотделение, затрудняет выведение шлаковых веществ. В то же время отказ от соли активизирует распад жиров, которые называют «отстойниками шлаков» в организме, а образующаяся при распаде вода выводится вместе со шлаками.

Очищение организма от поступивших или образовавшихся в нем шлаковых веществ (вторая задача) возможно несколькими путями: обильным питьем (если нет противопоказаний, связанных с сердечно-сосудистой системой, почками или обменом веществ), баней (лучше суховоздушной, где не только идет очистка организма от шлаков, но и происходит вызванная высокой температурой гибель вирусов) и т.д.

4. Резкие колебания температуры, особенно при быстром переходе из обстановки с высокими ее значениями в обстановку с низкой температурой. Так, при выходе из теплого помещения на морозный воздух требуется не менее 5–7 минут для перестройки терморегуляции от режима теплоотдачи, свойственного организму для предупреждения перегревания в помещении,

к режиму, предупреждающему переохлаждение при низких температурах. Поскольку на практике нет 5–7 минут на перестройку, организм все еще продолжает отдавать тепло. Отсюда становятся понятными, во-первых, опасность поддержания температуры в помещении на уровне выше 22–24°C, требующем значительной теплоотдачи для предупреждения перегревания, а во-вторых – попытки «запастись» теплом перед выходом на холод (например, горячим чаем): при этом увеличивается потоотделение. А уж как быстро замерзает на морозном воздухе потный человек, хорошо известно всем: испарение пота сопровождается значительной потерей тепла организмом. Значит, перед выходом на морозный воздух надо не запастись излишками тепла, а заставить организм прекратить его отдавать. Для этого необходимо провести своеобразную «холодовую разминку» – например, подставить кисти рук секунд на 10–15 под струю холодной воды, благодаря чему потоотделение прекратится. Но делать это надо не ранее чем за 5–6 минут перед тем, как покинуть помещение (иначе охлаждение кистей через указанный промежуток даст соответствующую реакцию на холод и к моменту выхода на воздух потоотделение еще более усилится). Эффективно перед выходом на холодный воздух помассировать шею, горло, особенно в области небных миндалин. Если человек все же оказался потным при переходе из помещения на холод, ему необходимо энергично двигаться, постепенно снижая интенсивность движения до тех пор, пока потоотделение полностью не прекратится. Необходимый эффект достигается и тем, что обе кисти одновременно или попеременно подвергаются воздействию холода, то есть не следует торопиться надевать перчатки.

В предупреждении простудных заболеваний особенно важно отказаться от вредных привычек, которые не только нарушают обмен веществ, но и состояние дыхательных путей, непосредственно контактирующих с холодным воздухом. Так, после употребления алкоголя взрослым человеком отмечается отечность слизистых носовых ходов (возникает чувство заложенности носа), трахеи (затрудненность дыхания), а сама слизистая снижает свою способность уничтожать возбудителей заболеваний, и в нее легко внедряются болезнетворные микроорганизмы.

Если простуда уже пришла

В условиях уже возникших простудных или простудно-инфекционных заболеваний организм таким образом перестраивает свою работу, чтобы как можно быстрее и эффективнее устранить заболевание. В таком случае задачей становится помочь ему в достижении выздоровления. Но для этого надо бороться не с проявлениями болезни (насморк, повышение температу-

ры, головная боль или чувство разбитости и пр.), а с вызвавшей заболевание причиной. Так как причины эти для простудных и простудно-инфекционных заболеваний различаются (переохлаждение и зашлакованность организма в первом случае и снижение иммунитета и инфекция во втором), то и поведение человека при простуде принципиально должно отличаться от поведения инфицированного больного.

При **простуде** первый симптом – насморк. Если он не носит аллергического характера (об этом родители, как правило, знают), надо сразу же применить комплекс мер, которые способствуют устранению причин, вызвавших насморк. Основное условие – активизировать выведение из организма шлаков за счет интенсивного потоотделения. Кто не знает: при начавшемся насморке достаточно сходить в баню, побольше подвигаться или даже просто использовать очень теплую ножную ванну, чтобы уже через десять–пятнадцать минут насморк прекратился! И наоборот: если не принять срочных мер, то простуда обязательно перейдет в простудно-инфекционную форму. Поэтому при возникновении насморка необходимо сохранять привычный режим, включающий и учебную деятельность, и двигательную активность, и другие усилия, направленные на максимально быстрое освобождение организма от шлаков. Помочь в этом случае можно несколькими путями:

- воздержанием от пищи (если нет противопоказаний) или по крайней мере переходом на питание только сырыми растительными продуктами;
- полным отказом от поваренной соли;
- обильным питьем;
- активизацией потоотделения сауной, природными потогонными средствами (сушеная малина, мед, лимон и др.) и умеренными физическими нагрузками (при отсутствии противопоказаний);
- средствами, которые при насморке очищают (но не пересушивают) слизистую носа и тем самым улучшают условия для отхода выделений (промывание носа соленой водой, закапывание растворов, приготовленных из меда и соков лука, моркови, свеклы, промывание мыльным раствором и т.д.).

Если по дороге в школу или на работу промокли ноги, чтобы не заболеть к вечеру, надо поддержать руки в горячей (до 45–50°) воде, затем насухо вытереть их и одеться потеплее (шерстяной свитер с длинными рукавами). А придя домой, обязательно поддержать ноги в тазике с горячей водой (да еще и добавить туда немного порошка горчицы) до начала потоотделения, после чего надеть теплые носки.

Для лечения насморка опыт народной медицины рекомендует следующие средства (выбрать 1–2 рецепта).

1. Закапывать по 5 капель в каждую ноздрю 4 раза в день следующую смесь: 1 чайн. ложка меда плюс 2,5 чайн. ложки свежеприготовленного свекольного сока. Маленьким детям рекомендуется закапывать только сок свеклы, разбавленный водой в соотношении 1:1.

2. Сразу, как только начался насморк, сделать горчичники из порошковой горчицы, приложить их к пяткам и забинтовать стопы фланелью. Надеть теплые шерстяные носки и держать горчичники от 1 до 2 часов. Затем горчичники снять и некоторое время быстро походить. Если применить процедуру перед сном, то насморк прекращается уже к утру.

3. Головку чеснока мелко нарезать и засыпать в бутылку. Бутылку поставить в кастрюлю с водой и довести воду до кипения. Медленно и глубоко вдыхать воздух из бутылки по очереди каждой ноздрей. Процедуру повторить 2–3 раза.

4. Попариться в бане и выпить чай из липового цвета. Область гайморовых пазух прогреть сваренными вкрутую яйцами, прикладывая их в скорлупе по обе стороны носа (держат до полного остывания).

5. Свежий сок алоэ закапывать в ноздри по 5 капель через каждые 2–3 часа в течение 2–3 дней.

6. При хроническом неаллергическом насморке приготовить смесь из натертого на терке свежего хрена (не позднее чем через неделю после сбора) и сока 2–3 лимонов. Принимать по 0,5 чайн. ложки 2 раза в день. После приема в течение получаса ничего не есть и не пить. Из рациона исключить молоко и молочные продукты. В течение первой недели будет сильное слезотечение, в дальнейшем оно прекратится. Смесь можно долго хранить в холодильнике.

Особенно хотелось бы предупредить: при насморке лучше воздержаться от применения тех препаратов, которые, подсушивая слизистую носовых ходов, уменьшают выделения из носа и тем самым затрудняют очистку организма от шлаков. Организм устроен мудро, и если мы не позволяем ему очиститься от шлаков через носовые ходы, то отечность опускается в более низкие отделы дыхательных путей – гортань и трахею, что ведет к возникновению кашля. Это тоже защитная реакция, потому что кашель направлен не только на очистку организма от шлаков, но и на освобождение дыхательных путей от возбудителей инфекции, механических и других вредных веществ. Поэтому кашель, сопровождаемый отхождением мокроты, является благотворным. При таком кашле также нецелесообразно применять препараты, вызывающие подсушивание слизистой дыхательных путей. Напротив, непродуктивен сухой кашель, потому что он не способствует очистке дыхательного аппарата. Смягчают его обильное питье (вместе с медом, соком хрена, горчицей), полоскания горла (растворами поваренной соли,

пищевой соды, меда и пр.). Подавление же кашля лекарственными препаратами затрудняет очищение организма от шлаковых веществ – в этом случае отечность опускается в еще более низкие участки дыхательного аппарата.

При кашле можно воспользоваться следующими советами.

1. В кипяченый сок репы добавить сахар или мед (лучше мед) по вкусу. Пить при боли в груди.

2. Смешать сок редьки или моркови с молоком (в соотношении 1:1). Принимать по 1 ст. ложке 6 раз в день.

3. Весной полезно пить свежий березовый сок или сок кленового дерева с молоком.

4. Черную редьку, помытую и очищенную, нарезать тонкими ломтиками и пересыпать сахарным песком. Дать постоять 6 часов, выделившийся сок употреблять по 1 ст. ложке каждый час. Особенно эффективно это средство для лечения кашля у детей.

5. Выбрать редьку с хвостиком, срезать верх и выдолбить на 1/3 внутреннюю часть, в которую положить немного меда. Редьку поставить на банку или на стакан с водой, опустив в нее хвостик. Через 3–4 часа в редьке наберется сок; сок слить в стакан, а в редьку снова положить мед. Редька пригодна в течение двух дней, затем она высыхает и ее следует заменить. Пить сок по 1 чайн. ложке 3–4 раза в день. Средство применяется также при бронхитах и коклюше.

6. Пить отвар изюма (1 ст. ложка ягод на 1 стакан воды, кипятить 15 мин.) с небольшим количеством лукового сока.

Особый разговор о применении при простуде **физических упражнений**. При простуде, сопровождаемой отеком, который поразил слизистую носа, человеку становится тяжело дышать. А тут еще мокрота, которую воспаленное лимфоидное кольцо носоглотки щедро выделяет день и ночь, стекает по бронхиальному дереву вниз. Если человек лежит, мокрота застаивается и не откашливается, микробы в ней размножаются, тут уже и до воспаления легких недалеко. В этом отношении инстинктивно ведут себя дети: не надо лежать – и они сразу начинают активно двигаться. И правильно делают. Во время прыжков и беготни ребята интенсивнее дышат, получается своего рода аутомассаж. Бронхи при этом освобождаются от мокроты, кашель быстрее проходит, и осложнения непосадам не грозят.

Если не предпринимать необходимых мер, то простуда насморком и даже кашлем не ограничится: отечность опустится в трахею, слизистая которой уже не сможет противостоять инфекции, и разовьется воспаление бронхов – бронхит.

Для лечения **бронхита** эффективны следующие народные средства (выбрать 1–2 рецепта).

1. Натереть на терке черную редьку, выжать сок через марлю, смешать его с медом (на 0,5 л сока взять 400 г меда). Пить по 2 ст. ложки перед едой и вечером перед сном. Средство полезно также при кашле и лечении заболеваний печени и почек.

2. Мелко порезать черную редьку, положить в кастрюлю и посыпать сахарным песком. Печь в духовке в течение 2 часов. Процедить, выбросить кусочки редьки, а жидкость слить в бутылку. Принимать по 2 чайн. ложки 3–4 раза в день и вечером перед сном (от бронхита и кашля у детей).

3. Корень хрена (или редьку) измельчить на терке и из полученной массы сделать компресс на шею. Держать как можно дольше. После компресса укутать шею шерстяным шарфом. Помогает очень быстро.

Итак, при появлении первого признака простуды – **насморка** – следует вести активный образ жизни, направленный на очистку организма и поддержание терморегуляции. Надо помнить, что практически все опасные последствия простуды начинаются с банального насморка, для устранения которого и требуется-то минимум усилий и времени. Но, к сожалению, надежды на авось и на фармакологию чаще всего и дают эти опасные последствия, основным среди которых являются простудно-инфекционные заболевания.

При возникновении **простудно-инфекционных заболеваний** поведение человека должно отличаться от описанного для простуд, потому что в этих условиях организм прежде всего направляет свои усилия на борьбу против инфекции. Именно этим объясняются возникающие при них мышечные боли, чувство слабости и др. симптомы, ведущие к ограничению расхода энергии на другие, кроме иммунитета, стороны жизнедеятельности. С этим же связано и снижение аппетита у больного, но в отношении к пище следует ориентироваться на собственные ощущения: не следует заставлять себя есть, однако если возникло отчетливое чувство голода, его надо утолить, используя для этого натуральные, сырые растительные продукты (особенно имеющие кислый привкус).

Рекомендуемая в начале простуды баня при простудно-инфекционных заболеваниях не нужна, двигательная активность должна быть резко ограничена и следует придерживаться постельного режима.

Проверенное народное средство – чеснок. Его дольки содержат активные противовирусные вещества – фитонциды – и отчасти заменяют специальные лекарственные препараты. Можно нарезать чеснок на дольки и сразу проглотить – тогда запаха изо рта практически не будет. Уменьшают запах петрушка, полоскание рта растительным маслом или водой, в которую добавлен сок лимона. Если кто-то из членов семьи уже простужен, надо разложить по двум-трем блюдам очищенные и разрезанные пополам зубчики чеснока или

кольца репчатого лука и расставить по квартире. Запах выветрится скоро, а вот значительная часть возбудителей заболевания погибнет.

Простудно-инфекционные заболевания по тяжести течения также различаются, что связано и с состоянием иммунитета человека, и с видом возбудителя заболевания, и с возрастом, и с пр. Поэтому необходимо учитывать сопровождающие каждую степень заболевания симптомы, чтобы выбрать правильную линию поведения (см. табл. 2).

Таблица 2

Как отличить легкое простудно-инфекционное заболевание от того, которое способно привести к осложнениям

Симптомы	Скорее всего	Совет
Температура меньше 38°, но недомогание резко выражено. Течет из носа, слезятся глаза и першит в горле	Аденовирусная инфекция (простуда)	Постельный режим на 2–3 дня. С насморком и больным горлом можно справиться домашними средствами: холодный душ, растительная пища, природные стимуляторы иммунитета и отхаркивающие продукты и пр. Внимание: если через три дня температура не падает, нужно обратиться к врачу
Голова кружится, перед глазами плывет, на градуснике 39°. Ломит мышцы и болят глазные яблоки	Грипп	Грипп опасен осложнениями. Необходимо как можно быстрее вызвать врача

Многовековой опыт мировой медицины показывает, что при включении в борьбу с заболеванием богатых защитных сил организма выйти из болезненного состояния, свойственного гриппу, можно достаточно быстро. Что для этого необходимо? Прежде всего ориентироваться не на устранение симптомов, а, как это ни странно, на их усиление как проявление защитной реакции. Можно вслед за академиком И.П. Павловым утверждать, что болезнь – это благо, позволяющее человеку избежать серьезных последствий нарушения в деятельности организма; это реакция адаптации, которая как раз и проявляется в виде симптомов. Следовательно, если мы устраним не причину заболевания, а только симптом, то мы сорвем механизмы адаптации и загоним болезнь вглубь, усугубим ее. К сожалению, порой бескон-

трольное использование фармакологических средств (особенно имеющих синтетическое происхождение) ориентировано чаще всего не на устранение причины заболевания, а именно на подавление симптомов. В полной мере это относится и к простудно-инфекционным заболеваниям.

В большинстве случаев они сопровождаются лихорадкой – повышением температуры тела. Это важная защитная реакция организма, направленная против возбудителя инфекционной болезни. Ведь при высокой температуре размножение вирусов и их жизнедеятельность затрудняются и воздействие защитных сил организма на них оказывается более эффективным. Поэтому прием жаропонижающих средств с самого начала болезни только увеличивает ее длительность. Но если это защитная реакция, то, следовательно, ее надо усилить, помогая организму.

Еще со времен земских врачей широко практиковалась такая методика: например, тело больного протирали слабым раствором уксуса или спирта, при испарении которых поверхность кожи остужалась. В ответ на это «ядро» организма (внутренние органы и мышцы) компенсаторно начинает вырабатывать больше тепла, предупреждая переохлаждение. То есть фактически кратковременное (для незакаленного человека в течение 5–15 сек.) охлаждение способствует не нормализации температуры чисто физически, а, наоборот, кратковременному быстрому повышению суммарной температуры тела. Естественно, что при этом активность возбудителей заболевания снижается.

Однако польза такого поверхностного охлаждения этим не ограничивается. Известный врач А.С. Залманов отмечал: «Драма каждой болезненной атаки обуславливается скоплением вредных веществ, которые организм не способен ни разложить, ни сжечь, ни окислить. Искусственное повышение температуры разлагает токсичные метаболиты и превращает гигантские молекулы в молекулы с меньшей молекулярной массой, которые легче выделяются через почки, легкие и кожу». Это аналогично действию парной русской бани и сауны (финской бани).

Иначе говоря, становится понятным механизм, по которому стимуляция выработки тепла холодowymi воздействиями (влажные обертывания, холодный душ и т.д.) дает исключительно быстрый – в течение нескольких часов или даже нескольких десятков минут – оздоравливающий эффект.

Сама процедура холодного душа при начинающемся с повышения температуры гриппе может выглядеть следующим образом.

Вода в кране должна быть холодной, обливать следует только тело, а длительность самого обливания для незакаленного человека не должна превышать 15–20 сек. (ни в коем случае нельзя допускать озноба); после этого тело следует энергично растереть, тепло одеться и лечь в постель.

Поможет и обильное теплое питье (например, отвар сушеной малины, чай с малиной, с лимоном, с медом и др. растительными продуктами, стимулирующими потоотделение).

Через 15–20 минут следует обязательно измерить температуру тела и, если она снизилась хотя бы на $0,1^{\circ}$ (или по крайней мере не повысилась), следует вновь выполнить всю процедуру холодного душа. Обычно 3–4 повторений достаточно для нормализации температуры. Если же после первой процедуры температура повысилась (даже незначительно), дальнейшие обливания проводить не следует, потому что, вероятнее всего, причина повышения неинфекционной природы.

Следует, однако, знать, что при сохранении температуры тела до $38,5^{\circ}\text{C}$ в течение двух суток или выше $38,5^{\circ}\text{C}$ в самом начале болезни необходимо обращаться к врачу. В этом случае, чтобы сбить высокую температуру (более $39\text{--}40^{\circ}\text{C}$), можно выпить стакан горячей кипяченой воды с малиной, медом, постелить на кровать теплое одеяло, байковое одеяло и простыню. Еще одну простыню смочить холодной водой, хорошо отжать и расстелить на сухой простыне. Затем раздеться, лечь на мокрую простыню и, быстро завернувшись в нее, обернуться сухой простыней, байковым и теплым одеялами. Через 1–1,5 часа нужно переодеться в сухое белье, в носки положить немного сухой горчицы и лечь спать.

Народные средства, рекомендуемые при гриппе и простудных заболеваниях:

1. Полный отказ от пищи и прием только талой воды или отказ от пищи и воды (сухое голодание) на 1–2 суток. Обычно за это время организм полностью побеждает болезнь. Рекомендуется в течение еще одних суток пить только свежеприготовленные фруктовые и овощные соки.

2. Натереть чеснок на мелкой терке и вдыхать его запах 2 раза в день по 10–15 минут.

3. Очищенный чеснок натереть на терке, смешать с медом (желательно липовым) в соотношении 1:1 и принимать перед сном по 1 ст. ложке, запивая теплой водой.

4. Заварить 2 ст. ложки сухих (или 10 г свежих) ягод малины стаканом кипятка. Настоять 10–15 мин., добавить 1 ст. ложку меда, размешать и в теплом виде выпить настой перед сном (остерегаться сквозняков).

5. Листья и стебли малины залить крутым кипятком и дать настояться. Настой принимать перед сном, остерегаясь сквозняков. Листья и стебли можно заменить малиновым вареньем.

6. Пустырник и корень цикория обыкновенного в равных пропорциях заварить крутым кипятком как чай, дать настояться. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

Воспаление небных миндалин

Заболевания небных миндалин (или, как их часто называют в народе, гланд), к сожалению, известны многим с детства. Поэтому до настоящего времени некоторые считают, что лучше удалить гланды у детей заранее, чем подвергать их мучениям. Такой взгляд объясняется тем, что люди не всегда понимают, с одной стороны, всю важность выполняемых миндалинами функций, а с другой – что чаще всего их заболевание сопровождается неправильным поведением человека.

Что касается *функций миндалин* в организме, то они участвуют в процессах иммунитета: миндалины вырабатывают антитела против токсинов, выделяемых болезнетворными микроорганизмами. Поэтому, как показывает практика, после удаления миндалин у человека наблюдаются определенные проблемы с устойчивостью к действию инфекционных возбудителей и в обмене веществ.

Развитию воспалительных заболеваний небных миндалин во многом способствуют плохие условия обучения и быта (запыленность, загазованность помещений) и очаги гнойной инфекции в полости рта и носа: кариозные зубы, затрудненное носовое дыхание (полипы, аденоиды) и др. Содействуют развитию таких заболеваний и вредные привычки. В частности, при курении оседающий на миндалинах табачный деготь разрушает их ткань, снижает защитные функции. В результате миндалины, которые должны быть важнейшим органом обеспечения иммунитета, становятся сами источником воспаления. Кроме того, рыхлые миндалины становятся легко проницаемыми для возбудителей инфекции, поэтому страдающие хроническим воспалением миндалин часто болеют ангинами.

Чтобы предупредить обострение, надо избегать переохлаждений, регулярно проветривать рабочее помещение, своевременно предпринимать меры по устранению очагов тлеющей инфекции в организме. И самое главное – применять естественные средства оздоровления, повышающие сопротивляемость организма болезням, прежде всего – закаливание.

Выходить на морозный воздух следует с тепло прикрытой передней поверхностью шеи, так как именно за ее тонкой стенкой располагаются миндалины. Опасны для них и резкие перепады температур (например, когда разгоряченный человек пьет ледяную воду или ест мороженое). Кроме того, важным средством предупреждения заболеваний небных миндалин является увеличение притока крови к ним. Для этого нужно регулярно их массировать (особенно перед выходом на холод) через поверхность кожи под нижней челюстью или выполнять «позу льва» (о ней разговор впереди), когда корень языка производит своеобразный массаж миндалин.

Тонзиллит и ангина – соответственно хроническое и острое воспаление небных миндалин. Эти воспаления часто становятся причиной развития многих заболеваний сердца, суставов, почек и др.

Тонзиллит характеризуется воспалением одного или нескольких лимфоидных образований глоточного кольца и принадлежит к числу широко распространенных инфекционных заболеваний верхних дыхательных путей.

Помимо уже названных факторов, развитию хронического тонзиллита во многом способствуют повторные ангины, острые респираторно-вирусные инфекции, а также кариозные зубы, аденоиды, воспаления придаточных пазух носа, несбалансированное питание, вредные привычки, перенесенные инфекционные заболевания, различные интоксикации, недостаточное пребывание на свежем воздухе, отсутствие закалки и другие условия, снижающие защитные силы организма.

Чаще всего тонзиллит начинается с многократных простуд, когда микроорганизмы полностью «не выходят» из миндалин, а «поселяются» в них надолго. Наиболее значимыми бактериальными возбудителями острого тонзиллита являются гемолитический стрептококк группы А, патогенный стафилококк и аденовирусы. Реже острый тонзиллит вызывают вирусы, проникающие воздушно-капельным путем. При этом в глубине небных миндалин, в так называемых лакунах, скапливается жидкое гнойное содержимое. Бактерии и вирусы при соответствующих условиях (охлаждение, снижение сопротивляемости организма и др.) вызывают местные обострения в виде ангин и даже более серьезные нарушения здоровья. И все это сводит на нет защитные функции миндалин. Когда развивается сильное воспаление, в просвете лакун возникают спайки, отток гноя становится невозможным. Распадающаяся ткань миндалин разносится током крови по всему организму. Особенно опасно, что продукты распада и вырабатываемые микроорганизмами токсины вызывают воспаление соединительной ткани, так развивается ревматизм. Особенно часто от него страдают органы, богатые соединительной тканью: сердце (ревмокардит), суставы (ревматоидный артрит), органы мочеполовой системы. Дело в том, что белок бета-гемолитического стрептококка группы А, часто паразитирующего в миндалинах, похож на белок соединительной ткани сердца и суставов человека. Поэтому возможна ответная агрессия иммунной системы не только в отношении стрептококка, но и в отношении собственного сердца и суставов.

Первые симптомы заболеваний проявляются у еще совсем молодых людей в виде редких, кратковременных, легких болей в области сердца, суставов или в пояснице. Кроме того, тонзиллит вызывает ряд заболеваний кожи (псориаз, экзема, полиморфная экссудативная эритема), нефрит,

тиреотоксикоз, поражения периферических нервов (плексит, радикулит) и пр. Часто страдающих хроническим тонзиллитом школьников одолевают слабость, депрессивные состояния, нечистая кожа лица, головные боли, разбитость. Это состояние называют тонзиллогенной интоксикацией.

Хронический тонзиллит нередко бывает причиной длительного повышения невысокой температуры, патологических слуховых ощущений, ухудшает течение вазомоторной функции носа, вегетативно-сосудистой дистонии, вестибулярной дисфункции и др.

Наибольшая заболеваемость отмечается в зимне-весенний период.

Безусловно, при хроническом тонзиллите защитные функции миндалин снижаются. Но не затухают совершенно. Специалисты утверждают: даже если миндалины воспалены, с ними можно сосуществовать, операция же по их удалению порой становится большим ударом по иммунной системе, чем воспаление. Поэтому при небезнадежной ситуации следует предпринять все возможное для сохранения миндалин: их промывание, полоскания, извлечение из лакун гнойных пробок, медикаментозные препараты. Но лечение тонзиллита с помощью одних только промываний миндалин, фармакологических средств и физиотерапии, как показывает практика, заметного положительного эффекта не дает. С другой стороны, благоприятный результат достигается только в том случае, когда предпринимаемые меры связаны с активизацией собственных защитных сил организма. В частности, при возникновении тонзиллита и в начальной стадии развития ангины хороший результат дает выполнение комплекса, включающего «позу льва», массаж миндалин и полоскание горла раствором с поваренной солью (или содой) и йодом. Такую процедуру при наличии тонзиллита следует выполнять по 2 раза в день. Полезный эффект «позы льва», когда корень языка слегка массирует миндалины, и самого массажа определяется большим притоком крови к ним, что дает противовоспалительный и регенерирующий результат. Кроме того, выполняемые на фоне расширенных сосудов промывания обеспечивают проникновение активных веществ раствора в ткань миндалин.

При хроническом тонзиллите народная медицина рекомендует готовить для полосканий отвары из следующих растений (на стакан воды):

- береза белая (лист) – 2 ст. ложки;
- мать-и-мачеха обыкновенная – 1 ст. ложка;
- шалфей лекарственный – 1 ст. ложка;
- сосна обыкновенная (почки) – 2 ст. ложки;
- мята перечная – 4 ст. ложки.

Можно также жевать смолу с прополисом и глотать слюну.

У маленьких детей рекомендуется смазывать небные миндалины соком алоэ, смешанным с натуральным медом в соотношении 1:3, еже-

дневно в течение 2 недель, а в последующие 2 недели – через день. Процедуру рекомендуется проводить натошак.

Ангина. Как уже отмечалось, ангина представляет собой острое воспаление небных миндалин. Чаще всего она является результатом низкого уровня иммунитета, плохого гигиенического состояния полости рта, резкого воздействия холода на небные миндалины.

Особенно подвержены ангинам ребята с тонзиллитом, с хроническими воспалениями воздухоносных пазух (лобных, гайморовых), курящие и т.д. Все эти обстоятельства следует учитывать для предупреждения развития ангины.

Обычно начало заболевания сопровождается болью в горле при глотании, которую больной чаще всего начинает ощущать либо во время сна, либо сразу после пробуждения. Если в это время не предпринять необходимых мер (о которых разговор впереди), то боль усиливается, а затем сопровождается подъемом температуры, головной болью, утомляемостью. Затем по мере прогрессирования заболевания развиваются последовательно усложняющиеся формы ангины: катаральная, фолликулярная, лакунарная и флегмонозная.

Ангина представляет собой исключительно опасное заболевание, которое может привести к быстрому проявлению тех сложных последствий, которые при хроническом воспалении небных миндалин (тонзиллите) развиваются в течение относительно длительного времени. В связи с этим категорически противопоказаны уже при первых признаках ангины все действия, которые вызывают в той или иной степени напряжение функций организма: физические тренировки, баня, усиленная умственная и психическая деятельность и пр. Ни в коем случае для устранения ангины нельзя применять алкоголь, который в принципе не может дать оздоравливающего эффекта, так как бьет прежде всего по самим миндалинам, снижая их защитные свойства.

Вопреки широко бытующему мнению существует целый ряд простых и действенных мер, которые при ангине (особенно начинающейся) дают результат в течение уже нескольких десятков минут. Очень важно не упустить время и применить, в частности, предлагаемый комплекс при первых же признаках болезни – ощущении боли при глотании. Этот комплекс включает три процедуры.

1. Массаж миндалин с помощью корня языка. Для этого, сидя на стуле с прямой спиной, надо как можно дальше высунуть язык – при этом корень языка массирует миндалины, вызывая увеличение притока крови к ним. Если в это время еще и «порычать» (не зря эту часть упражнения в йоге называют «позой льва»), то за счет вибрации эффект усиливается. Продол-

жительность процедуры – 5–7 секунд. После этого расслабиться на такое же время и вновь повторить процедуру раз 10–12.

2. После «позы льва» прополоскать горло раствором: на 0,5 стакана теплой (не горячей) воды 0,5 чайн. ложки поваренной соли (или пищевой соды) и 2–3 капли раствора йода.

3. После полоскания легкий массаж миндалин большим и указательным пальцами; миндалины легко прощупываются под нижней челюстью, чуть впереди от ее углов. Массаж в течение 1–1,5 минуты.

После массажа миндалин весь комплекс процедур повторяется вновь – и так на протяжении 40–60 минут. Если описанные усилия больной начал предпринимать в самом начале болезни, то, как правило, за это время болезненные явления проходят. Если уже повысилась температура (но не выше 38°C – катаральная ангина), то придется приложить гораздо больше усилий и времени для достижения выздоровления, повторяя весь комплекс каждые 40–60 минут. Но если температура превысила указанный предел, то первые три–пять дней рекомендуется постельный режим, следует вызвать врача и точно выполнять врачебные назначения. Не есть в это время сладкого, соленого и острого, чтобы не раздражать миндалины и слизистую оболочку глотки. Не злоупотреблять мучными и сладкими блюдами: они нарушают обмен веществ и ведут к снижению иммунной защиты организма. Полезно каждые два-три часа полоскать горло раствором фурацилина или водой с настойкой календулы, эвкалипта, отваром ромашки. Можно делать содовые ингаляции.

При уже развившейся ангине (фолликулярная и более сложные формы) категорически противопоказаны те меры и действия, которые сопровождаются значительными нагрузками, в частности, занятия физическими упражнениями, посещение бани и вообще горячие процедуры (включая ножные ванны). В этом случае, помимо назначений врача, эффективны следующие народные средства и процедуры (выбрать 1–2 рецепта).

1. Наложить на шею согревающую повязку или компресс с раствором, приготовленным в 0,5 л воды с добавлением 1 чайн. ложки уксуса, с подогретым растительным маслом, с водкой или разбавленным наполовину спиртом, а также просто с теплой водой. Обмотать шею увлажненной одним из выбранных растворов и отжатой льняной тканью, поверх нее наложить вощеную бумагу, потом слой ваты (мягкий шерстяной шарфик) и закрепить бинтом или косынкой. Компресс держать до 2 часов.

2. Для ингаляций можно использовать картофель (лучше мелкий, годится с ростками или картофельные очистки). Его следует тщательно вымыть и варить в небольшом количестве воды, чтобы пар шел от картофеля, а не от воды, до появления типичного картофельного запаха

(можно добавить 2 таблетки валидола). Накрывшись с головой, наклониться над кастрюлей так, чтобы пар попадал на лицо, и вдыхать его ртом и носом в течение 10–15 минут. После ингаляции надо сразу лечь в постель, чтобы не охладиться. Если воспалительные процессы протекают особенно остро, можно делать ингаляцию утром и вечером. Это средство эффективно и при кашле.

3. Натереть хрен и закрыть его плотно в банке. Через 15 мин. открыть крышку, вдохнуть ртом, задержать дыхание на 4 счета и выдохнуть через нос.

4. В черной редьке отрезать вершок, сделать в большей части ямку, положить туда мед, прикрыть вершком и 3 дня настаивать. Принимать по 1 ст. ложке 5–6 раз в день.

5. Выжать из лука 0,5 стакана сока, добавить 2 ст. ложки меда и размешать. На пинцет намотать бинт и обвязать его ниткой. Намочить смесью бинт, 2–3 раза быстро промазать горло. Затем смочить в этой смеси 2 горчичника. Прилепить их к подошвам и обернуть ноги чем-нибудь шерстяным; держать 1 час.

6. Разбавить яблочный уксус теплой кипяченой водой в соотношении 1:1 и полоскать горло через каждый час.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Терморегуляция.....	3
Закаливание.....	6
Профилактика и терапия.....	11
Если простуда уже пришла.....	15
Воспаление небных миндалин.....	23

УДК 371.72
ББК 51.28
В14

Общая редакция серии «Здоровье детей»: *Н.В. Семина*

Вайнер Э.

В14 Простуда: причины, опасность, профилактика / Эдуард Вайнер. – М. : Чистые пруды, 2009. – 32 с. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Здоровье детей». Вып. 25).

ISBN 978-5-9667-0527-5

Простудные и простудно-инфекционные заболевания остаются в нашей стране чрезвычайно распространенными и воспринимаются как неприятная неизбежность. Однако их влияние на человеческий организм гораздо серьезнее, чем принято думать. В брошюре, обращенной к родителям, воспитателям, педагогам, систематизируются минимально необходимые знания в этой области, содержатся некоторые рекомендации по профилактике и терапии этих заболеваний.

УДК 371.72

ББК 51.28

Учебное издание

ВАЙНЕР Эдуард Наумович

**ПРОСТУДА:
ПРИЧИНЫ, ОПАСНОСТЬ, ПРОФИЛАКТИКА**

Редактор *Н.В. Семина*
Корректор *С.М. Подберезина*
Компьютерная верстка *О.А. Анфиногенова*

Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ФС77–19078 от 08.12.2004 г.

Подписано в печать 25.11.2008.

Формат 60x90^{1/16}. Гарнитура «Таймс». Печать офсетная. Печ. л. 2,0.

Тираж экз. Заказ №

ООО «Чистые пруды», ул. Киевская, д. 24, Москва, 121165

Тел. (499) 249-28-77, <http://www.1september.ru>

Отпечатано с готовых диапозитивов в филиале ГУП МО «КТ» «Раменская типография».

Сафоновский пр., д. 1, г. Раменское, МО, 140100

Тел. (495) 377-07-83. E-mail: ramentip@mail.ru

ISBN 978-5-9667-0527-5

© ООО «Чистые пруды», 2009