КОМПЛЕКС ЛЕЧЕБНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

❑ Благоприятная воздушная среда

o *Увлажнение воздуха* – это очень важное условие, особенно в засушливом климате и в холодное время года для любого климата. Сухой воздух приводит к повышению вязкости выделяемой бронхами слизи, препятствует отхождению мокроты и нарушает обменные процессы слизистой оболочки бронхов.

o Вы можете приобрести увлажнитель воздуха или пойти самым простым путем – повесить в комнате мокрую простыню. Поддерживайте оптимальный уровень влажности в комнате, где находится пациент. Это улучшит его состояние, облегчит отхождение мокроты, уменьшит раздражение слизистой оболочки бронхов.

❑ Нормализация температуры тела

Температура тела в остром периоде может быть повышена до разного уровня.

o Не стремитесь сразу понизить температуру химиотерапевтическими препаратами. Температурная реакция – это нормальная защитная функция и не стоит ее изменять без существенных причин. Вначале имеет смысл принять физиологичные меры по нормализации температуры.

o *Обильное питье и сборы лекарственных растений* оказывают жаропонижающее действие. Кроме рецептов, приведенных ранее, можно использовать сборы с выраженным жаропонижающим действием.

Сбор № 1

Сирень обыкновенная, цветки
Липа сердцевидная, цветки
Взять в равных частях 1,5 столовые ложки сбора
на 1 стакан кипятка, настаивать 1 час.
Принимать по 1–2 столовые ложке 3–5 раз в день
как жаропонижающее при простудных заболеваниях.

Сбор № 2

Малина обыкновенная, плоды
Липа сердцевидная, цветки
Взять в равных частях 1,5 столовые ложки сбора
на 1 стакан кипятка, заваривать как чай.
Принимать до 3-х стаканов в день.

o ***Обтирания*** дают замечательный эффект.

Разбавьте водку или натуральный 6% пищевой уксус водой 1:1 (некоторые пациенты используют неразведенный 6% яблочный уксус или неразведенную

водку). Смочите полученным раствором полотенце, слегка отожмите, оботрите все тело и сразу укройте пациента одеялом. Обтирания можно повторять по необходимости 2–4 раза в день. Такие процедуры эффективно нормализуют повышенную температуру, улучшают общее состояние организма, снижают интоксикацию, нормализуют кожные реакции, потоотделение.

- ***Гомеопатический препарат Игнация*** оказывает жаропонижающее действие.

  Игнация С12 или С30, 3 гранулы на один прием. Препарат можно принимать повторно, 2–4 раза в день.

Химиотерапевтические жаропонижающие препараты необходимо использовать в случаях, когда перечисленные выше меры не дали желаемого результата, а пациент тяжело переносит даже небольшое повышение температуры или когда температура более 38 ^{0}С сохраняется относительно длительное время.

❑ Ингаляции

Ингаляция – это вдыхание паров или аэрозолей лекарственных веществ. Процедура выполняется как с лечебной, так и с профилактической целью.

- Можно приобрести устройство для паровлажной ингаляции, например «Ромашка».
- В простейшем виде *паровлажная ингаляция* проводится так: в эмалированную кастрюлю налить 1 литр воды и довести до кипения. В закипевшую воду добавить растительные препараты: свежие или сухие растения или эфирные масла (3–5 капель), или аптечные спиртовые настойки (одна столовая ложка). Чаще всего для ингаляций используют *мяту, эвкалипт, чабрец, ромашку, шалфей.* Распространенная ингаляция – дышать паром *отвара картофеля.*
- Можно добавить в закипевшую воду *вьетнамский бальзам «Звездочка»* (кусочек размером с горошину) или чайную ложку пищевой соды.
- Дышать паром рекомендуется 10–15 минут, с закрытыми глазами. Голову покрывают полотенцем, чтобы пар меньше рассеивался. После процедуры рекомендуется умыться и лечь в постель.

ПРОЦЕДУРА ПРОТИВОПОКАЗАНА
ПРИ ПОВЫШЕННОМ ДАВЛЕНИИ!

На первой стадии заболевания (1–3 сутки), когда основные жалобы сводятся к саднению и болезненности в области грудины, першению или ощущению

щекотания в горле, рекомендуется применять ингаляции со смягчающим и обезболивающим эффектом:

лист мяты,
лист подорожника,
цветки бузины черной,
цветы ромашки аптечной.
Взять в равных частях.

На стадии отека слизистой оболочки (вторая стадия острого бронхита) используют аэрозольные ингаляции отварами растений, обладающих вяжущим эффектом:

шалфей,
кора калины,
кора дуба.
Взять в равных частях.

цветки календулы,
ромашка,
лист шалфея.
Взять в равных частях.

Аэрозольные ингаляции – эффективный способ местного воздействия на слизистую оболочку дыхательных путей с помощью *нембулайзера или спрея*.

- Для процедуры используют растворы комнатной температуры: 2% раствор соды или отвары лекарственных растений или используют химиотерапевтические препараты (бронхорасширяющие средства, антибиотики и др.)
- В аптеке можно приобрести аэрозольные препараты: *Каметон, Ингалипт*. Они смягчают кашель, увлажняют слизистую, оказывают бактерицидный эффект.
- Если появление относительно резкого запаха вызывает у пациента усиление кашля, то ингаляции *фитонцидами лука или чеснока, применение горчицы, хрена и т. п. не проводятся.* Если же запахи указанных выше продуктов не вызывают усиления кашля, то использовать их нужно, они являются эффективными для профилактики присоединения гноеродной микрофлоры, а умеренное раздражение слизистой оболочки респираторных органов активирует обменные процессы ткани.
- Для такой ингаляции достаточно разрезать головку лука или дольку чеснока и положить около подушки пациента. Периодически заменяйте лук и чеснок.
- *Ингаляция с горчицей* высокоэффективна, но требует осторожности! Вода не должна быть слишком горячей! В 2–3 литра воды, нагретой до 60–70 ^{0}С, добавьте *порошок горчицы* (1–2 чайные ложки) или готовую столовую горчицу (1–2 столовые ложки). Во время процедуры расстояние от емкости с горчицей

должно быть таким, чтобы пары умеренно раздражали слизистые оболочки респираторных органов.

Ингаляцию проводят по 3–5 минут, 2–4 раза в день.

❑ Горчичники, банки, прогревания, компрессы

***Банки**, горчичники* и *согревающие обертывания* применяют только в случае, если температура тела нормальная. При повышенной температуре эти процедуры исключают, так как они способствуют дальнейшему подъему температуры с соответствующим ухудшением состояния.

- Применение *горчичников* оказывает болеутоляющее и отвлекающее действие. Стандартные горчичники перед применением погружают на 5–7 секунд в воду, нагретую до 40–45 ^{0}C, затем плотно прикладывают на 5–20 минут к коже, непосредственно или через прослойку (бумагу, марлю, ткань).
- Перед постановкой *банок* лучше нанести на кожу крем или вазелин. Продолжительность процедуры 5–20 минут.
- Банки и горчичники ставят преимущественно на правую сторону грудной клетки и спины, чтобы избежать излишнего прилива крови к сердцу, на икроножные мышцы.
- Хороший эффект дает прогревание ступней. На ступни можно поставить горчичники или надеть сухие шерстяные носки с порошком горчицы.
- Водочный *компресс* на горло или грудную клетку оказывает различные положительные эффекты, в том числе уменьшает спазм бронхов. Его рекомендуется сделать, если позволяет общая и местная реактивность (не провоцируется кашель, не затрудняется дыхание).

❑ Точечный массаж

Точечный массаж снимает избыточное мышечное напряжение, вызванное воспалительным процессом и кашлем, оказывает общее нормализующее действие, улучшает кровообращение в области очага патологии, что способствует эффективному протеканию процессов восстановления.

Точки воздействия:

- крылья носа (рефлексогенные зоны правого и левого бронхов),
- скуловые части щек (рефлексогенные зоны правого и левого легкого),
- большие пальцы рук и основания больших пальцев (то же).

Кроме того, необходимо устранять с помощью точечного массажа болезненность и/или напряжение, по мере их появления, в подключичных областях.

В области грудины производят точечные воздействия на межреберные промежутки (участки между местами прикрепления ребер к грудине).

❑ Фитотерапия

Приготовление отваров подробно описано в разделе «Общие правила».

Предлагаемые сборы оказывают противовоспалительное, антиспазматическое, отхаркивающее и общеукрепляющее действие.

Сбор № 1

Солодка, корень
Анис, плоды
Шалфей, лист
Сосна обыкновенная, почки
Все компоненты взять в равных частях.
Принимать по 1/3 стакана каждые 4–5 часов.

Сбор № 2

Сосна обыкновенная, почки, 4 части
Подорожник большой, листья, 3 части
Мать-и-мачеха, листья, 3 части
Фенхель обыкновенный, плоды, 2 части
Принимать по 1 стакану, через 1–1,5 часа после еды, 2–3 раза в день.