[Вдыхаем целебную силу](http://rosinka.edusibiri.ru/konsultacii/48-vdyhaem-celebnuju-silu)

**ВНИМАНИЕ!**

*Кто-то глушит вирус и простуду новомодными порошками, а кто-то лечится старым дедовским способом, под полотенцем, в обнимку с исходящей паром кастрюлькой. Просто и недорого!*

*Ингаляции - вдыхание лекарственных веществ с лечебной целью. К такому способу лечения полезно прибегать при первых признаках острых и хронических заболеваний верхних дыхательных путей (насморка - ринита, воспаления небных миндалин - тонзиллита, воспалении слизистой оболочки глотки - фарингита, воспалении бронхов - бронхита и легких - пневмонии), а также для предупреждения и устранения приступов бронхиальной астмы.*

*Чем хороша ингаляция?*

*Возможность непосредственного воздействия лекарственного вещества на слизистую оболочку дыхательных путей при их заболевании имеет особые преимущества.*

*Во-первых, это местная терапия. Если основные нарушения в организме сконцентрированы в дыхательных путях, то и лечить их лучше, назначая вдыхание лекарственных веществ в различные отделы дыхательной системы.*

*Во-вторых, для ингаляции используются вещества в виде паров или аэрозолей. Лекарство, распыленное на мельчайшие частицы, обладает большей контактной поверхностью, соприкасается с наибольшей площадью слизистых оболочек дыхательных путей, быстро всасывается в кровь и, соответственно, действует быстрее.*

*В-третьих, многие ингаляционные растворы и смеси улучшают, так называемый, "муко-цилиарный клиренс". Дыхательные пути устланы специфическими ворсинками, которые постоянно совершают однонаправленные движения (изнутри наружу). С их помощью, как по эскалатору, движутся различные грязевые частицы, микробы и другие чужеродные агенты, которые необходимо удалить из организма. Таким образом, ингаляции облегчают удаление из дыхательных путей слизи и мокроты.повышении температуры свыше 37,5 градусов С*

***ВНИМАНИЕ!***

*В каждом конкретном случае ингаляции должен назначать врач.*

Лечимся правильно!

*- не нужно отвлекаться разговором или чтением*

*После ингаляции в течение часа не рекомендуется разговаривать, тем более петь и принимать пищу.*

*В лечебных учреждениях эти процедуры проводят с помощью специальных ингаляторов, в которых лекарственное вещество распыляется воздухом от компрессора или ультразвукового источника и затем подается через маску или специальные наконечники к пациенту. Дома лучше пользоваться портативными карманными ингаляторами различной конструкции. Кстати, некоторые из них наполнены уже готовой лекарственной смесью. Ряд ингаляторов имеет распылители, которые перед началом лечебного сеанса заполняется необходимым лекарственным веществом. Продолжительность ингаляции с их помощью 1 - 3 мин., частота 3 - 5 раз в день.*

*Лучшего эффекта можно добиться, используя специальные ингаляторы, продающиеся в магазинах и аптеках. Ультразвуковые и компрессорные, преобразующие жидкость в пар, так называемые, небулайзеры, позволяют проникать лекарственному веществу глубоко в мельчайшие бронхи, и предназначены они для лечения не столько верхних, сколько нижних дыхательных путей.*

*Электроаэрозольные ингаляторы ("Электрозоль-2") не только подогревают влагу, но и отрицательно заряжают частицы, что также повышает их лечебный эффект. Существуют ингаляторы, предназначенные для совсем маленьких детей. Они имеют специальную маску, позволяющую принимать процедуру не только сидя, но и лежа. Длительность процедуры 5-10 минут.*

**Паровые ингаляции**

*При некоторых острых и хронических заболеваниях верхних дыхательных путей по рекомендации врача в домашних условиях можно проводить паровые ингаляции. Их целебный эффект заключаются в лечении теплым или даже горячим паром, насыщенным легкоиспаряющимися лекарственными веществами. Паровую ингаляцию проводят над кастрюлей с кипящей водой (4-5 стаканов), куда добавляют лекарственные вещества.*

**ВНИМАНИЕ!** *Детям ингаляции с кипящей водой ПРОТИВОПОКАЗАНЫ.*

*К сожалению, врачам приходится сталкиваться с последствиями таких "лечебных процедур, приводящих к ожогам верхних дыхательных путей. Для ребят постарше подойдут тепловлажные (30-40 градусов С), а для малышей до года - влажные (до 30 градусов С) ингаляции. Для этого воду необходимой температуры заливают в чайник с узким горлышком. Из простого картона делается воронка - чем младше ребенок, тем она длиннее - и надевается на носик чайника. Прежде, чем начинать ингаляцию ребенку, необходимо проверить температуру пара на себе. Если нет возможности постоянно подогревать воду, то по мере ее остывания в емкость доливают кипяток, добавляют соответствующее количество лекарства, перемешивают и снова, проверив температуру, проводят ингаляцию. Продолжительность таких ингаляций 1-3 мин., делают их 1-2 раза в день.*

**Лечебные растворы**

*Растворы, применяемые для ингаляции, могут состоять всего из двух компонентов (питьевая сода и вода), а могут быть более сложными (различные медикаменты, лекарственные травы, минеральная вода). Существуют специальные смеси, приготовленные промышленным способом, предназначенные только для ингаляторов. В каждом случае необходимо учитывать индивидуальную переносимость того или иного препарата, и при плохом самочувствии после ингаляции до консультации врача этим лекарством не пользоваться.*

*Специально для тех родителей, кто хочет использовать природные средства в лечении и профилактике заболеваний органов дыхания у детей, опишем ингаляции травами и другими "народными средствами".*

*НО: если у ребенка имеются родственники с признаками любой аллергии, особенно на пыльцу, то в подавляющем большинстве случаев это является противопоказанием для использования трав, ароматических масел, меда   и т. д.*

*Чтобы лучше отходила мокрота, применяют - содовые ингаляции (на 1 литр воды 4 чайные ложки соды) или вдыхают пар подогретой минеральной воды.*

*При воспалении небных миндалин хорошо действуют ингаляции водного раствора с соком лука, чеснока. Для его приготовления необходимо получить кашицу лука или чеснока с помощью приспособления для раздавливания чеснока. Полученную кашицу процедить через марлю. Сок лука или чеснока разбавить водой в пропорции 1:10 (1часть сока, 10 частей воды) .*

*Особенно полезны ингаляции с ароматами распаренных растений (свежеизмельченной хвои сосны, пихты, кедра, можжевельника, высушенных листьев эвкалипта, дуба, березы, цветков липы, ромашки, мяты, лаванды, с полынью, шалфеем, листьями черной смородины. Их испарения этих растений обладают обеззараживающим, противовоспалительным и ранозаживляющим действием.         Наибольший эффект дает использование сбора из нескольких растений. При приготовлении отвара используют следующую пропорцию: на 250 мл воды 1 столовая ложка растительного сырья.*

*Удобно делать ингаляцию и при помощи кофейника, в который вставляют воронку из плотного картона. Сбор предварительно заваривают в кастрюле. Длительность ингаляции обычно составляет 10 - 15 мин. Курс - от 5 до 15 процедур (в зависимости от самочувствия).*

*При инфекции верхних дыхательных путей можно заваривать траву чабреца, душицы, лаванды, мать-и-мачехи, шалфея, ромашки. Хороший эффект при этих заболеваниях оказывает также вдыхание паров сваренного в "мундире" картофеля или картофельной кожуры и шелухи овса. Для удобства проведения ингаляции картофель, кожуру или шелуху овса можно сварить в чайнике, проводить процедуру как, было описано выше. Длительность ингаляций также составляет 5 - 15 минут. Фитонциды*

*(вещества, обладающие обеззараживающими свойствами), содержащиеся в этих растениях, усиливают иммунологические реакции организма и восстановительные процессы в тканях.*

*К этому "картофельному ингалятору" можно добавить 10-20 капель анисового, укропного, камфарного или эвкалиптового масла на 1 литр воды. Но помните, что увлекаться большими дозами эфирных масел не следует, поскольку при этом они начинают оказывать противоположное действие и сушат слизистые оболочки, вызывая чувства царапанья и першения в горле.*

*Также полезно вдыхание летучих выделений свежеприготовленной кашицы (приготовить ее можно с помощью приспособления для раздавливания чеснока или блендера) из лука и чеснока (особенно активно они выделяются в первые 10-15 мин, затем поток их быстро истощается). Фитонциды лука и чеснока убивают практически все виды болезнетворных микробов.*

**Профилактические ингаляции**

*Если поставить в помещении, где проводится большая часть времени, флакончик с маслом эвкалипта, базилика или монарды, получится естественная ингаляция, которая поможет при легочных заболеваниях. Еще лучший эффект наблюдается при смешении эфирного масла эвкалипта с маслом базилика или монарды - это резко повысит противомикробную эффективность. А вот смешивать масла базилика и монарды между собой не следует, иначе, их бактерицидная активность уменьшится в 2 раза.*

*Очень полезно вдыхать ароматы смеси эфирных масел базилика или кориандра. Научными исследованиями установлено, что в таком сочетании их противомикробная и противогрибковая эффективность усиливается в 30 раз. В заключение приведем несколько рецептов ингаляций, которые подойдут и взрослым, и детям при респираторных заболеваниях (ОРЗ):*

*С ромашкой лекарственной. Столовую ложку измельченных цветков ромашки, залить 1 стаканом кипятка, настоять на водяной бане 20-30 мин, затем долить кипящей водой до 1 литра. Остудить до нужной температуры и вдыхать пары попеременно носом и ртом в течение 10-15 мин., накрывшись простыней, сложенной вдвое, или широким махровым полотенцем. При отсутствии ромашки можно воспользоваться листьями шалфея или мяты перечной.*

*Медом. Пчелиный мед развести кипяченой водой, подогретой до 40 градусов С, в соотношении 1:5 т.е. 1ложка меда 5 воды, и распылять с помощью ингалятора (первую половину времени, отведенного на процедуру, вдыхать через нос, а выдыхать через рот, вторую - наоборот)*

*Еще один рецепт, действенный при простуде . Приготовить следующую лекарственную смесь: листья эвкалипта - 2 чайные ложки, хвойный экстракт - 1/4 брикета, ментоловый спирт - 15 капель, ментоловое масло - 1 чайная ложка (при отсутствии его можно растворить 1-2 таблетки валидола), свежеприготовленная кашица чеснока или лука -1 чайная ложка. Все опустить в кастрюлю с 1 л только что вскипяченной воды, остудить до нужной температуры, а затем, накрывшись полотенцем, дышать испарениями.*

*Парами водного отвара почек ели. Приготовить отвар молодых верхушек веток ели с почками (их собирают в мае) в соотношении 1:10, залить кипятком, настаивать на водяной бане 30-40 минут и дышать его парами при заболеваниях бронхов и легких. Это дезинфицирует дыхательные пути и облегчает дыхание.*

*Лечение пихтовым маслом. Ежедневно втирать пихтовое масло в область груди и воротниковой зоны спины, а также принимать ингаляции. Для этой цели удобно использовать простой пластиковый ингалятор. При его отсутствии вас выручит термос или чайник. В термос наливают кипятка под горлышко, капают 1 каплю пихтового масла и дышат, пользуясь бумажным раструбом. По мере испарения масла нужно капнуть следующую каплю. Так продолжается до тех пор, пока истекут 5 мин. Две или три капли сразу не закапывать, так как обильное испарение масла может вызвать кашель.*

**Внимание!**

* *Соблюдайте осторожность: возможны ожоги паром при добавлении новой порции соды или горячей жидкостью при случайном опрокидывании ёмкости.*
* *Если вы собрались проводить ингаляцию ребёнку дошкольного возраста - посадите его себе, на колени и накройтесь тканью вместе с ним. Грудь, живот и ноги ребёнка желательно защитить непромокаемым материалом. Детей старшего возраста следует предупредить об опасностях, связанных с данной процедурой.*