**МКУК г-к Кисловодска «ЦБС» 18 +**

**Библиотека-филиал № 5**





**Кисловодск, 2017 г.**

Как же изматывает этот надоедливый кашель! Он всегда не вовремя, и его так трудно сдержать... Свести к минимуму проявления болезни помогут и средства народной медицины эффективные лекарственные препараты.

Здоровые люди не кашляют — такой вердикт вынесли уче­ные, исследовавшие кашлевой рефлекс. Как ни странно, сам по себе кашель — благо для орга­низма. Сегодня медицинская на­ука уже выяснила: ***подавлять ка­шель нельзя.*** Это естественный ме­ханизм, который придуман при­родой для того, чтобы мы могли скорее выздороветь — защитная рефлекторная реакция, посред­ством которой организм пытает­ся самоочиститься.

Если кашлевой рефлекс пода­влен, то мокрота не выходит, а застаивается в бронхах и постепен­но опускается из верхних дыха­тельных путей в нижние. При этом повышается риск развития пнев­монии. Вот почему так ***важно во­время понять, чем вызван кашель***, и срочно взяться за лечение.

Причины у кашля разные. В пер­вую очередь это простудные не­дуги и аллергические состояния.

По характеру кашля, времени его возникновения, зависимости от положения тела, приема пищи и лекарств можно поставить пред­варительный диагноз.

**Утренний сухой кашель** без отхождения мокроты обычно на­блюдается при бронхите и желудочно-пищевом рефлюксе.

**Ночной кашель** — спутник бронхиальной астмы, сердечной недостаточности, синусита, ко­клюша.

**Сухой кашель** при воспале­нии бронхов бывает как вирусной или инфекционной, так и аллерги­ческой природы.

**Навязчивый, изнуряющий лающий кашель** характерен для фарингита, ларингита, трахеи­та. Переход сухого кашля во влаж­ный говорит об улучшении и скором выздоровлении.

**Влажный кашель** часто со­провождает инфекции верхних дыхательных путей (насморк).

**Мокрота** образуется в бронхах и при пневмонии.

**Кровь в мокроте** — самый опасный симптом, при котором нужно сразу обратиться к врачу.

Специальная программа для мобильных теле­фонов, над разработкой которой совместно трудятся ученые из Ав­стралии и Америки, в ближайшем будущем позволит рас­познавать болезни по характеру кашля онлайн.

**Борьба с кашлем — задача не из легких**. Лучше, если помощ­ником в этом деле станет опытный врач. Только он может назначить препараты и определить схему ле­чения, учитывая особенности заболевания и противопоказания.

Медики достаточно часто со­четают различные лекарственные средства, но при этом учитывают характер кашля и сопутствующие заболевания. Дело в том, что одни препараты подавляют кашлевой рефлекс. Другие (например, обво­лакивающие средства) показаны при кашле, возникающем вслед­ствие раздражения слизистой верх­них дыхательных путей (фарингит, трахеит). Обычно это пастилки для рассасывания, сиропы и чаи с рас­тительными экстрактами.

Когда кашель становится про­дуктивным (влажным), для улуч­шения отхождения мокроты назначают муколитики, средства, стимулирующие отхаркивание, а также отвары лекарственных трав.

**Самолечение опасно!** Можно ошибиться и выбрать противоположные по действию лекарства — например, усилива­ющие отхождение мокроты и по­давляющие кашель. Последствия могут быть весьма серьезными.

**Тепловые процедуры** хоро­ши только в том случае, если они показаны при конкретном забо­левании и лишь как дополнение к основному лечению.

Конечно, без домашних проце­дур при лечении кашля не обой­тись. Но прежде чем проводить любую из них, не забудьте посове­товаться с лечащим врачом.

 В народе для лечения кашля широко применяются компрессы и растирания. При болях в горле или кашле мы рефлекторно заматываем шею, стараемся укутаться в пуховый платок или шерстяной плед. Это и есть не что иное, как импровизированный компресс.

Полезные для здоровья обертывания облегчают состояние при кашле и других простудных симптомах.

В дополнение к основному лечению врачи часто рекомендуют делать компрессы и растирания кожи груди и спины.

Бальзамы и мази втирают в кожу в течение 5—7 минут 2—3 раза в день и обязательно на ночь, после чего нужно тепло укутаться.

Растирания рекомендуются детям любого возраста начиная с рождения.

Лекарственные растения, которые применяются для лечения кашля, содержат эфирные масла, полисахариды, сапонины, флавоноиды и дубильные вещества.

|  |  |
| --- | --- |
| Целебный  эффект | Лекарственные растения |
| Потогонное действие | Цветки липы, бузины черной, ромашки, акации белой, лист черной смородины, малины, трава душицы, мяты, череды, чабреца |
| Противо­вирусное действие | Цветки таволги, календулы, липы, эхинацеи, лист эвкалипта, березы, душица, мелисса, аир, сосно­ вая и пихтовая хвоя, ягоды малины, ежевики, об­лепихи, боярышника |
| При сухом кашле | Корень алтея, цветки липы, лист мать-и-мачехи, подорожника, семя льна и фенхеля, трава вере­ска, сок лука или черной редьки с медом, отвар инжира в молоке |
| При влажном кашле | Трава фиалки трехцветной, багульника болотно­го, шалфея, тимьяна, душицы, медуницы, лист мать-и-мачехи, подорожника, корень девясила, солодки, плоды аниса, укропа, фенхеля |

Эфирные масла обладают выраженным противомикробным и про­тивовоспалительным действием. Полисахариды нейтра­лизуют и выводят с мокротой возбудителей болезни и их токсины. Учтите, что травяные настои и грудные сборы, даже приобретенные в аптеке, небезопасны. У них есть свои показания и противопоказания. ***Растительные препа­раты должен рекомендовать врач, исходя из особенностей болезни, возраста пациента и сопутствующих недугов.***

**Отвар мать-и-мачехи** обладает отхаркива­ющим эффектом и снимает боль в горле. 1 столовую ложку листьев залейте стаканом кипятка, подержите на водяной бане 5 мин, дайте настояться 5 мин. Принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день.

**Чай из тимьяна** способствует отхождению мокро­ты. 1 чайную ложку травы залейте 250 мл кипятка. Настаивайте 15 мин, добавьте мед. Можно пить до 5 чашек в день.

**Настой липового цвета** помога­ет при сухом кашле, облада­ет обволакивающим и смягчающим действием. 1 столовую ложку цветков залейте стаканом кипятка. Настаивайте 40 мин. Процедите и пейте по стакану 3 раза в день.

****

Перечень использованных материалов:

1. <https://www.piluli.kharkov.ua/liter/article/95/>
2. <https://www.apteka63.com.ua/page.php?t=article&id=112>
3. <http://gegemon.net/tvoyo-zdorove/vidy-i-lechenie-kashlya/.html>
4. <http://sm.amk.lg.ua/poleznoe/865-2015-01-16-10-20-02>

Ответственная за выпуск

заведующая библиотекой-филиалом № 5 Н.А. Морозова