**Пищевые отравления**

НЕЛЬЗЯ

*При кишечной инфекции*

* Пытаться установить точную причину болезни и назначать специальное лечение самостоятельно. Если меры первой помощи не помогают, немедленно обратитесь к врачу.
* Давать ребенку сладкие напитки, фруктовые соки, молоко, чай или кофе, так как они не содержат нужного количества солей и могут усилить обезвоживание.
* Давать детям продукты, которыми торгуют вдоль шоссейных дорог, на пляже и т.д.

*При отравлении грибами*

* Ставить в домашних условиях клизму. Во-первых, основное всасывание пищи и токсинов происходит в верхних отделах кишечника. Во-вторых, эффективной является лишь сифонная клизма, сделать которую самостоятельно сложно.

НАДО

*При кишечной инфекции*

* Вызвать «Скорую помощь». До приезда врача обеспечить ребенку обильное питье.
* Дать ему растворы, в которых содержатся вода, электролиты и глюкоза, например «Регидрон». Раствор «Регидрона» готовится по инструкции и весь объем жидкости вводится ребенку с помощью пипетки или маленькой ложечки с интервалом 5 – 10 минут.
* Провести промывание желудка кипяченой водой. Дать выпить ребенку 1,5 литра такой воды, после чего вызвать рвоту, надавив на корень языка (повторить процедуру несколько раз).
* Обязательно обратиться к врачу в случае сильного водянистого или кровянистого поноса, который продолжается более 24 – 48 часов.

*При отравлении грибами*

* Не паниковать! Незамедлительно вызвать «Скорую помощь» или самостоятельно доставить ребенка в больницу.
* Вызвать рвоту, чтобы убрать поражающий фактор, - иначе вещество в желудке будет продолжать отравляющее действие.
* Положить ребенка на бок и следить за тем, чтобы рвотные массы не попали ему в дыхательные пути. Промыть желудок вышеописанным способом, дать энтеросорбенты, бороться с обезвоживанием: давать питье (2 – 3 ложки регулярно с периодичностью 10 минут). До приезда врача пытаться выяснить, чем ребенок отравился, сохранить в отдельных емкостях рвотные и каловые массы для бактериологических исследований.

**Туберкулез**

Возбудитель – микробактерия туберкулеза. Открыта в 1882 году Робертом Кохом, награжденным за это Нобелевской премией 1905 года.

***Первая стадия:***

Инфицирование. Бактерия проникает в организм, но сдерживается барьером из иммунных клеток. Так может продолжаться десятилетиями. Человек в это время НЕ ОПАСЕН и НЕ БОЛЕЕТ туберкулезом.

***Вторая стадия:***

Активный туберкулез. Из-за снижения активных свойств иммунитета (недостаточное питания, хронические стрессы, беременность, ВИЧ-инфекция) бактерия прорывается сквозь заслон и распространяется по всему организму. Именно эта стадия считается БОЛЕЗНЬЮ, и такой человек может быть ЗАРАЗЕН для окружающих

**Диагностика:** при помощи рентгеновских и лабораторных методов.

**Лечение:** проводится мощными антибактериальными препаратами. Однако в последнее время из-за массового самолечения (и по другим причинам) все чаще встречаются устойчивые к антибиотикам микробактерии. Диагностикой и лечением должен заниматься врач-фтизиатр.

**Кроме того:** важно соблюдать правила личной гигиены, например, мыть руки после поездки в общественном транспорте.

**Как избежать простуды**

* *Мойте руки*

Делайте это как можно чаще, а когда нет такой возможности, протирайте руки влажными салфетками на спирту.

Вирусы могут жить вне организма человека несколько часов, а иногда и недель! Поэтому, прикасаясь к предметам, которые трогал инфицированный человек, вы рискуете заразиться.

* *Больше гуляйте*

Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь, и старайтесь больше времени проводить на свежем воздухе.

Если воздух в комнате не обновляется, в нем циркулирует огромное количество микробов. А центральное отопление высушивает слизистые оболочки человека, и организм становится более уязвим для вирусов.

* *Делайте зарядку*

Каждое утро начинайте с физических упражнений. Главное во время занятий – дышать полной грудью. От этого в кровь поступает больше кислорода, и все обменные процессы ускоряются. Благодаря этому в организме вырабатывается большее количество клеток-киллеров, которые убивают вирусы, в том числе и гриппа.

* *Научитесь расслабляться*

Хотя бы раз в день давайте себе передышку – на полчаса отвлекитесь от дел и помечтайте о чем-нибудь приятном.

Под влиянием самовнушения и на фоне положительных эмоций активизируется иммунная система, защищающая нас от вирусов.

* *Думайте о тех, кто рядом*

Когда вы чихаете или кашляете, прикрывайте нос и рот носовым платком, а лучше – одноразовым бумажным платочком, который можно сразу же выбросить.

Инфекционные заболевания распространяются воздушно-капельным путем. Во время чихания или кашля вирус может пролететь десятки метров!

* *Не курите*

Откажитесь от вредной привычки и старайтесь не бывать там, где накурено. Табачный дым высушивает носовые проходы и парализует крохотные «реснички», которые покрывают все дыхательные пути в нашем организме и помогают выводить вирусы.

* *Пейте много жидкости*

Чтобы освободить организм от токсинов, старайтесь выпивать в сутки около 2 л жидкости.

Жидкость насыщает организм влагой и выводит токсины, которые препятствуют выздоровлению.

* *Употребляйте витамины*

Осенью и весной принимайте витаминные комплексы, ешьте больше овощей и фруктов.

В темно-зеленых, красных и желтых овощах и фруктах содержится наибольшее количество витамина С – главного врага простудных заболеваний.

* *Посещайте сауну или баню*

По статистике, люди, посещающие сауну два раза в неделю, болеют простудными заболеваниями вдвое реже, чем те, кто вообще не ходит в баню.

Воздух в парилке достигает 80 градусов, а при такой температуре все вирусы ОРЗ и гриппа гибнут.

* *Ешьте йогурт*

Ежедневно съедайте или выпивайте один стакан йогурта – это снижает восприимчивость к простуде на 25%.

Полезные бактерии йогурта стимулируют выработку веществ, которые побеждают инфекцию.