

# Применение ингаляций во время заболеваний верхних дыхательных путей

---

ГУ ДО ЛНР «СЮН»

Кружок «Юные знатоки лекарственных растений»

Руководитель кружка Липко О. В.

## Применение ингаляций во время заболеваний верхних дыхательных путей .

Ингаляции отварами трав — эффективный способ лечения неосложненного воспаления слизистой носоглотки, верхних дыхательных путей, составляющая терапии воспаления легких, которая в 2—3 раза повышает скорость выздоровления.

Физиотерапию ингаляциями рекомендуют при тонзиллите, пневмонии, бронхите, а также заболеваниях, которые сопровождаются насморком, воспалением внутричерепных пазух (гайморите и прочих заболеваний)



# Противопоказания

Ингаляции противопоказаны при отите, бактериальной ангине и кашле с кровавыми отхаркиваниями или выделением гноя. Беременным и кормящим матерям не рекомендуется использовать йодосодержащие, спиртосодержащие растворы и жидкости на основе масла хвойных деревьев. Также следует проконсультироваться с врачом, если у вас есть болезни сердца и легких.

# Паровая ингаляция

Паровая ингаляция (аналогично — подышать над отварной картошкой): раствор заваривается в глубокой посуде, а больной просто вдыхает исходящий пар. Многие из перечисленных ниже компонентов входят в состав или являются основным компонентом медицинских препаратов.

- Ромашка от насморка. На один стакан заварите 1-2 столовых ложки ромашки. Передозировки не будет. Просто размешиваем в воде и дышим. То же самое можно проделать с корой дуба, сосной или можжевельником, а можно даже смешать ингредиенты.
- Ингаляции эвкалипта при сухом кашле. На один стакан заваривается столовая ложка листьев австралийского растения и ложка календулы. Перед началом ингаляции раствор настаивается около пяти минут.
- От бактериального кашля хорошим средством будет тимьян. Пропорцию можете подобрать сами.

# Какие травы используются для ингаляции отваром

Основа практически всех отваров для ингаляции, в соответствии с канонами народной медицины, — листья эвкалипта, цветки ромашки. Базовую смесь, в зависимости от рода заболевания, дополняют:

- календулой;
- мать-и-мачехой;
- можжевельником;
- зверобоем;
- перечной мятой;
- листьями малины.

В списке приведены только наиболее часто используемые растения, но их перечень намного длиннее. Выбор трав зависит не только от природы патологического процесса, но и доступности растительного сырья, особенностей местности

## Рекомендации для проведения ингаляций

При лечении ингаляциями действует ряд правил, которые рекомендуется соблюдать до, в процессе и после проведения процедуры:

- продолжительность сеанса не должна превышать двадцати минут;
- после приема пищи необходимо выждать 2 часа;
- в течение часа после ингаляции можно выпить стакан теплого молока, а принимать пищу нельзя;
- хотя бы полчаса желательно не разговаривать;
- выходить на улицу можно только через 2, а в холодную погоду — 4 часа;
- во время лечения вдохи и выдохи производятся в естественном ритме;
- от головы до поверхности, с которой происходит испарение, желательно выдерживать расстояние в 30 см (не меньше, но и не больше), чтобы не обжечь паром лицо;
- ингаляция выполняется отваром, имеющим температуру не выше 45°C;
- желательно, чтобы на протяжении процедуры рядом находился человек, способный прийти на помощь в случае необходимости.
- Ингаляцию в домашних условиях рекомендуют проводить 2 раза в день. Если при этом у пациента не проявляется негативных последствий, то не возбраняется сделать это и в третий раз.