

ГЛАВА 5

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

В наше время, когда помощь врача зачастую ограничивается выпиской бюллетеня, а пребывание в больнице может обойтись в целое состояние, кому-то из членов семьи волей-неволей приходится взять на себя обязанности домашнего доктора.

В главе содержится подробная информация о том, какие основные лекарства необходимо иметь у себя в доме, как самому правильно заготавливать, хранить лекарственные растения и готовить из них лечебные настои, отвары, настойки, экстракты, соки, мази. Особое внимание уделяется мерам предосторожности при лечении ими.

Кроме того, в специальном разделе, посвященном уходу за больными в домашних условиях, приводятся сведения по применению медицинских банок, горчичников, ванн, компрессов, ингаляций, клизм, а также сведения о способах лечения и профилактики пролежней.

ВАША ДОМАШНЯЯ АПТЕЧКА

В каждой семье должна быть домашняя аптечка с набором основных лекарственных средств. Лекарства должны храниться подальше от источников тепла и света, желательно в темном, прохладном и сухом месте, лучше всего в отдельном шкафчике, недоступном для детей.



Внимание: *недопустимо сохранять в аптечке неизвестные и просроченные лекарства.*

Необходимый минимум медикаментов

В домашней аптечке необходимо иметь следующие лекарственные препараты.

Болеутоляющие средства: анальгин; парацетамол; баралгин; цитрамон; нурофен.

Антисептики для:

– **полоскания горла:** фурацилин; бикарминт; ротокан;

– **смазывания горла:** раствор Люголя; иодиол;

– **обработки ран:** бриллиантовая зелень; йод; перекись водорода.

Дезинфицирующие средства: бура; марганцовокислый калий.

Средства для заживления ран: солкосерил (мазь, гель); винилин (бальзам Шостаковского).

Жаропонижающие средства: аспирин (ацетилсалициловая кислота); анальгин; парацетамол.

Желудочно-кишечные средства закрепляющего действия: активированный уголь (карболен – применяют при пищевых, химических и



алкогольных отравлениях, диспепсии и метеоризме); имодиум (антидиарейные капсулы, способствующие нормализации всасывания воды, электролитов и глюкозы в кишечнике); регидрон (порошок, применяемый при пищевых и химических отравлениях).

Желудочно-кишечные средства слабительного действия: карловарская соль; кафиол.

Спазмолитические (сосудорасширяющие) средства: валидол; но-шпа.

Сердечно-сосудистые средства: валокордин; корвалол.

Седативные средства: белласпон; реланиум; пустырник (настойка); корень валерианы (настойка и пилюли) — применяют при нервном возбуждении, бессоннице, неврозах.

Снотворные средства: нитразепам; феназепам.

Общетонизирующие средства: женьшень (экстракт); плоды лимонника (настойка); элеутерококк (экстракт).

Антиаллергические средства: димедрол; супрастин; кларитин.

Противокашлевые средства: фалиминт; либексин; тусупрекс; бронхолитин.

Нашатырный спирт: применяют при обморочных состояниях для вдыхания, а также при алкогольных отравлениях внутрь.

Тальк: порошок для присыпок, применяемый при опрелостях, потливости.

Лечебные средства: бинт обычный; бинт стерильный; банки медицинские стеклянные — 10 шт.; вазелин; вата; горчичники; грелки: резиновая и электрическая; жгут резиновый для остановки кровотечения; ингалятор ручной; клеенка и компрессная бумага; кружка для клизм и спринцеваний; ультрафиолетовая лампа; пипетки (для отсчитывания и закапывания капель); лейкопластырь обыкновенный и бактерицидный; стаканчик для промывания глаз; термометр.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Лекарства растительного и животного происхождения дают меньше побочных реакций, чем синтетические вещества, легко усваиваются организмом, почти не накапливаются в тканях и доступны практически каждому.

Сбор, сушка и хранение лекарственных растений

Лекарственные травы можно покупать в аптеке, а можно собирать самостоятельно, соблюдая порядок и сроки сбора, правила сушки и хранения.



Траву хорошо собирать в горах, предгорьях, лесах и лугах и не рекомендуется — вблизи дорог, жилых и промышленных объектов.

Лекарственным сырьем являются различные части растения, соединяющие в себе биологически активные вещества. Количество веществ в растении меняется в разные фазы развития, что определяет время сбора.

Использовать лучше свежесушенное растение. Все части растений сушат на ткани (хлопчатобумажная, брезент, рогожа и т.п.), в хорошо проветриваемых помещениях или на открытом воздухе, не допуская попадания прямых солнечных лучей.

Почки (чаще всего березовые или сосновые) собирают в период набухания, до распускания. Ветки срезают и связывают в пучки.

Кору заготавливают весной. Ножом делают кольцевые надрезы на расстоянии 25–50 см один от другого, соединяют продольными надрезами и снимают в виде трубок.

Траву собирают в сухую погоду, в начале или при полном цветении, без грубых частей. Траву с эфирными маслами (тимьян, аир) сушат при температуре не выше 30–35° С, траву с гликозидами — при 50–60° С 2–3 недели. У правильно высушенных растений сохраняются естественный цвет и аромат.

Лучше всего **листья** собирать в период начального цветения, то есть на копления активных веществ.

Цветки собирать в начале цветения, ощипывая вручную. цветоножки обрывать.

Зрелые и неподгнившие **плоды и семена** собирают в конце лета—начале осени, для просушки раскладывают в один слой, не забывая при этом переворачивать плоды и менять ткань.

Корни, корневища, луковичи собирают в конце лета—осенью. Выкапывают лопатами или граблями, отряхивают от земли, промывают, раскладывают на рогоже и подсушивают. Затем очищают от остатков стеблей и досушивают до полной готовности.

Все части растений хранят в стеклянных банках темного стекла, полотняных и бумажных мешках, жестянках для продуктов и т.п., в сухих, темных и чистых помещениях. Травы хранят не более 1,5–2 лет, корни — не более 2–3 лет.

Приготовление лекарств из растений в домашних условиях

Дома можно готовить только препараты, не требующие специального оборудования.

Сначала сырье предварительно измельчают. Составные части сборов измельчают по отдельности, затем их отмеряют в указанном количестве и смешивают до получения равномерной смеси.



Для приготовления препаратов горячим способом пользуются только эмалированной, стеклянной, фарфоровой или керамической посудой, которая плотно закрывается крышкой.



Внимание: *нельзя варить растения в металлической посуде.*

Готовые препараты процеживают через вату, обернутую марлей, или через неплотную хлопчатобумажную ткань.

Приводим рецепты самых распространенных в народной медицине препаратов.

Настои — водные извлечения из цветков, травы, листьев, плодов.

Горячий способ приготовления: исходное сырье заливают кипяченой водой (1:10), перемешивают, закрывают крышкой и нагревают на кипящей водяной бане 15 мин, снимают и охлаждают при комнатной температуре 1 ч. Настой процеживают и добавляют кипяченой воды до указанного в рецепте объема.

При изготовлении настоев *холодным способом* измельченное растение заливают водой комнатной температуры, закрывают крышкой и настаивают 4–12 ч, после чего процеживают.

Отвары — водные извлечения из коры, корней, клубней, грубых листьев.

Сырье заливают холодной водой (1:10 для внутреннего, 1:5 для наружного употребления), перемешивают и кипятят на слабом огне на водяной бане 20–30 мин, охлаждают, процеживают и добавляют кипяченой водой. Можно залить сырье водой с вечера, а утром прокипятить 5–7 мин, настаивать полчаса, процедить и добавить воды. Отвары с дубильными веществами (кора дуба, листья толокнянки) процеживать горячими. Хранят отвары в темном прохладном месте или холодильнике не более 3 дней.

Напары готовят из цветков, травы, листьев, плодов. Сырье заливают кипятком и целую ночь парят (томят в постепенно остывающей духовке), утром процеживают.

Настойки — жидкие лекарственные формы на 40–70%-ном спирте.

Сырье высыпают в бутылку или банку, заливают спиртом, закупоривают и выдерживают 7 суток. Затем жидкость сливают, отжимают остатки растений и процеживают. Настойка должна быть прозрачной и пригодна для длительного хранения.

Экстракты получают выпариванием настоев или отваров до 1/2 объема в закрытой посуде или из настоев путем удаления части спирта.

Соки применяют свежими сразу после приготовления, не подвергая их термической обработке. Для сохранения ценных компонентов плоды должны быть обработаны не позднее чем через 2 ч после сбора.

Порошки — твердые сухие сыпучие лекарственные формы, измельченные в ступке. Порошки бывают мельчайшие (для присыпок), мелкие и крупные (для внутреннего употребления).



Мази – наружные средства, получаемые смешиванием тонкоизмельченных частей с мазевыми основами: вазелином, ланолином, жиром, маслом. Мази на растительном масле или минеральных жирах лучше сохраняются.

Пасты – разновидность мазей, в которых находится 25% и более порошкообразных веществ, часто в состав входят крахмалы.

Лечение многокомпонентными лекарственными сборами, как правило, более эффективно, чем одиночными растениями. Сборы могут содержать до нескольких десятков растений, но большей частью число компонентов составляет от 3 до 7.

Существуют разные рекомендации по использованию лекарственных сборов. При хронических заболеваниях их, как правило, принимают один месяц с последующим 5–10-дневным перерывом или 2–3 месяца, а затем – двухнедельный или месячный перерыв.

Обычно при лечении лекарственными растениями улучшение наступает через несколько дней, а стойкий эффект удастся достичь лишь при длительном (не менее полугода) и регулярном их применении.



Внимание: *отсутствие положительного эффекта в течение 2–3 недель является основанием для замены сбора.*

Курс лечения сборами должен определять лечащий врач, учитывающий индивидуальные особенности больного и наличие сопутствующих заболеваний, например:

- показатели артериального давления и тенденцию его изменения. Так, при составлении сбора для больного холециститом с артериальной гипертонией в сбор включают растения не только желчегонные, но и с гипотензивным действием, иначе лечение может спровоцировать гипертонический криз, ухудшить общее состояние;
- склонность к запорам либо поносам и включать сырье слабительного или вяжущего действия;
- некоторые растения действуют на мускулатуру матки и могут быть опасны для беременных;
- растительные сборы и средства не рекомендуют принимать во время менструаций;
- часть растительных средств может вызвать аллергическую реакцию организма. В этих случаях надо начать со сбора из 2–3 компонентов и через 5–7 дней добавлять в сбор по одному растению, чтобы выявить аллерген.

Меры предосторожности при лечении лекарственными растениями

При сборе и использовании растений в лечебных целях необходимо помнить, что некоторые из них содержат ядовитые вещества. Эти ве-