Автор: admin
12.10.2013 10:43 -

Высокая температура: как облегчить состояние? Домашние рецепты

Зимой иммунитет ослаблен. Нам не хватает тепла и солнечного света, да еще эти сезонные простуды. Мы горстями едим витамины, килограммами поглощаем цитрусовые, литрами – травяные чаи и ягодные морсы, едим мед и принимаем иммуномодуляторы. Но уберечься получается не всегда.

И вот столбик термометра предательски пересекает отметку 37,0, но на достигнутом останавливаться не собирается. К вечеру безобидная «простудная» температура поднимается до 38,5, а то и выше. Если вы заболели остро, есть шанс весь следующий день провести в кровати, не в силах подняться из-за высокой температуры. В таких случаях рука привычно тянется к таблетке или к распространенным жаропонижающим порошкам. Но так ли они необходимы?

В принципе, если ваша простуда вирусного характера, та самая, при которой врачи ставят диагноз ОРВИ – «острая респираторная вирусная инфекция», высокая температура – ваш помощник. Вирус, попавший в организм, при температурных значениях от 35 до 36 градусов размножается лучше всего, прекращает размножаться при 38-38,5, а от 39 и выше погибает.

В этом случае облегчить ваше состояние поможет **обильное питье**. Оно должно быть не горячим, а теплым. Горсть ягод калины, рябины залейте не очень горячей кипяченой водой, добавьте ложку меда, размешайте и выпейте. При повышенной температуре может развиться обезвоживание, вызывающее ухудшение состояния, поэтому пить теплые травяные отвары или витаминные чаи неплохо
каждые два-три часа
.

Все люди разные, и болезнь каждый переносит индивидуально. Моя свекровь может работать с температурой под 39, я предпочитаю постельный режим с отметки 38, а муж очень плохо себя чувствует уже при 37,5. Народная мудрость гласит: сон лечит все болезни. Но как быть, если кожа саднит, голова раскалывается, а мышцы сводит судорогой, что часто бывает при высокой температуре?

Неплохо помогают нормализовать температуру некоторые овощи и фрукты. Например, **лимон**
. Его применяют как внутрь, так и наружно. Столовую ложку лимонного сока нужно развести теплой водой и подсластить по вкусу. После такого питья облегчение наступает примерно через полчаса. Можно обтирать тело лимонным соком, пополам смешанным с водой.

Если организм плохо реагирует на кислоту, лимон можно заменить **морковью**. Ее нужно натереть на мелкой терке и отжать сок. Пить его следует подогретым по полстакана каждые полчаса.

Участковый терапевт наверняка назначит вам в добавление к противовирусным препаратам, витаминам и противопростудным травяным сборам противосудорожные лекарства. Но помочь организму можно и без дополнительной нагрузки на печень. Вспомните, когда мы были маленькие, мама справлялась без горсти таблеток на тумбочке у вашей кровати. В ее арсенале всегда были **спирт и уксус**.

Когда медицинского спирта не оказывалось под рукой, в ход шла обычная магазинная **водка**
. Смоченной в ней марлей достаточно обтереть тело больного с ног до головы, переодеть в сухую одежду, если температура сопровождается обильным потоотделением. Во-первых, нежные прикосновения прохладной тряпицы к разгоряченной саднящей коже приятны сами по себе. Во-вторых, эта несложная процедура помогает температуре тела падать на три-четыре десятые градуса, что само по себе значительно облегчает состояние.

Если со спиртом и водкой в доме напряженка, поможет уксус. Уж его-то можно найти на кухне каждой хозяйки. При небольшой температуре, чуть выше 38 градусов, нужен 3-процентный уксусный раствор. Обтереть достаточно ноги от стоп до коленей и грудную клетку.

Когда температура за сорок, нужен еще и чистый 6- или 9-процентный уксус. Он понадобится для **компресса**. Нужно свернуть кусок марли по ширине лба. Компресс менять нужно по мере нагревания марли. Как только тепло чувствуется и во внешнем слое, нужно обмакнуть марлю в уксус, отжать и вновь положить на лоб больного. Минут через 20 ему станет легче, и он сможет заснуть.

Когда мы с братом были маленькими и температурили, мама оборачивала нам ножки обычным **мокрым махровым полотенцем**. Став взрослой, я иногда при очень высокой температуре заворачиваюсь минут на 20 во **влажную простыню**, оставив пятки и голову непокрытыми. Правда, такой способ хорош, когда нет озноба.

Если же знобит, поможет 15-минутный **теплый душ**. Когда совсем худо и вам не до душа, вместо теплого чая можно выпить чего-нибудь **потогонного**. Например, чаю с малиной или горячего вина с пряностями. И сразу же натянуть шерстяные носки и нырнуть под теплое одеяло. Обильное потоотделение поможет сбить температуру.

Всем читателям хочется пожелать: будьте здоровы, чтобы эти способы вам никогда не понадобились!

Автор - **Анна Мартынова**
Источник