

# консультация для родителей

## «Здоровье всему голова»

### Фарингит и ларингит

С наступлением холодов обычно резко увеличивается заболеваемость ОРВИ, гриппом, а одновременно и фарингитом, ларингитом.

При **остром фарингите** воспаляется слизистая оболочка задней стенки глотки. Его первые симптомы: ощущение першения, сухости, царапанья в глотке. Может повыситься температура тела.

Уменьшить неприятные ощущения в горле помогают полоскания йодно-содовым раствором (1/2 ч.л. пищевой соды и 2-3 капли 5%настойки йода на 1/2 стакана воды). Полоскать горло 3-4 раза в день.

Для полоскания можно использовать тёплый отвар листьев эвкалипта (1/2 ст.л. на стакан воды), настойку эвкалипта (10-15 капель на стакан тёплой воды)

Положительный терапевтический эффект дают ингаляции с отварами различных лекарственных растений: ромашки, шалфея, липового цвета.

Горячий отвар налейте в чайник и дышите через бумажную воронку в течении 5-7 минут. Вдох делайте ртом, а выдох через нос.

*и глотки. Его первые симптомы: ощущение першения, сухости, царапанья в*

**Острый ларингит** – это воспаление слизистой оболочки гортани.

В результате голос хрипнет, иногда полностью пропадает голос на несколько дней. Беспокоят саднение в гортани, кашель.

При этом заболевании необходим голосовой покой. В первые 3-4 дня хороший эффект дают ножные ванны (1 ст.л. порошка горчицы на 5 литров горячей воды) и согревающие компрессы на область гортани.

Смочите чистую мокрую тряпочку тёплой водой, наложите её на область гортани, сверху вощённую бумагу или часть полиэтиленового пакета, затем слой ваты и всё прибинтуйте.

Хорошо пить тёплое молоко с содой (1/2 ч.л. пищевой соды на стакан тёплого молока). Для разжижения слизи, скапливающейся в гортани и на голосовых складках, рекомендуются ингаляции с пищевой содой.

Противовоспалительное и успокаивающее действие оказывают ингаляции смесью лекарственных препаратов и масел в аэрозольной упаковке «Каметон» или «Ингалипт».

*воды)*  
*Положительный терапевтический эффект дают ингаляции с о*  
*ни различных лекарственных растений: ромашки, шалфея, липового цве*  
*е в чайник и дышите через бумажную во*  
*те ртом, а выдох через нос*

