

редьки, а также по стакану сахара, меда и 96 %-ного спирта. Все ингредиенты необходимо тщательно перемешать, переложить в стеклянную банку и хранить ее в холодильнике закрытой.

Принимать 3 раза в день по 2 ст. ложки за полчаса до приема пищи. Бальзам облегчает дыхание и предотвращает повторные заболевания легких.

3.2. Питание больных

Чтобы жить, надо есть. Чтобы излечиться от болезней, надо правильно питаться. Поэтому вопрос о том, как, чем и когда накормить больного человека, становится архиважным. Важно понимать, что питание больного должно быть в первую очередь направлено на повышение сопротивляемости организма, уменьшение воспалительного процесса, предотвращение побочных действий назначаемых лекарственных средств, особенно антибиотиков и сульфаниламидных препаратов.

Лечебное питание при болезнях дыхательной системы (пневмония, ОРВИ, ангина, фарингит, бронхит острый и хронический, воспаление легких и др.) определяется в первую очередь тяжестью состояния, величиной температуры тела и выраженностью интоксикации. В начале заболевания аппетит обычно резко снижен, больные просто отказываются от еды, и ни в коем случае нельзя кормить больного насильно. Но и оставлять его без еды нельзя, организму нужны силы для борьбы. А вот как это сделать? Попытаюсь ответить в меру сил.

Например, повышению защитных сил организма после пневмонии способствует физиологически полноценный пищевой режим, с достаточным количеством

белка, а также витаминов, в первую очередь А, С, группы В.

Противовоспалительный эффект оказывает некоторое ограничение в меню углеводов и поваренной соли и включение в него продуктов, богатых солями кальция (молоко, творог, сыр, цветная капуста, инжир, листовой салат).

Снижение интоксикации обеспечивается введением в суточный рацион достаточного количества жидкости и витаминов С, группы В.

При лечении больного антибиотиками или сульфаниламидными средствами в диету необходимо включать продукты, препятствующие подавлению этими медикаментами микрофлоры кишечника, богатые витаминами группы В (хлеб из муки грубого помола, овсяная и гречневая крупы, дрожжи, мясо, рыба).

Пьют больные, даже в первые дни болезни, охотно, что связано с повышением температуры тела и обезвоживанием организма, поэтому поить больного нужно как можно чаще. С этим проблем быть не должно. В качестве питья лучше всего использовать кислые клюквенный и брусничный морсы, отвары черной смородины, шиповника, кислые соки (лимонный, гранатовый, айвовый, из кислых сортов яблок), отвары из сухофруктов.

Пищу в первые дни болезни дают только в жидком виде маленькими порциями каждые 3–3,5 ч.

Можно предложить нежирный мясной бульон с гречками или яичными хлопьями, жидкую кашу или слизистый отвар из круп, свежие фрукты, ягоды, молоко, кефир, чай с лимоном. Кефир больному полезнее, чем сладкое молоко.

Желательно готовить те блюда, которые больной больше любит, если они не слишком жирные или острые и приготавливаются без жарения.

Через несколько дней, когда состояние больных начнет улучшаться, рацион питания следует расширить, включив в меню каши, овощные пюре, отварные мясо и рыбу (лучше в рубленном виде), блюда из макаронных изделий, творога, яиц.

Восстановлению эпителия слизистой оболочки дыхательных путей способствует витамин А. Поэтому в меню полезно включать продукты, содержащие витамин А и его провитамин (каротин): сливочное масло, сливки, яичный желток, морковь, сладкий перец, зеленый лук, петрушку, листовой салат, абрикосы, плоды облепихи.

В этот период диета должна способствовать нормализации обмена веществ и активизации защитных сил организма. Поэтому количество продуктов и калорийность допустимо увеличить на 10–15 %, включив в питание дополнительно некоторое количество свежих фруктов, овощей и продуктов, содержащих белки животного происхождения. Также обязательны молочнокислые продукты, уменьшающие возможность диспепсических явлений.

Пока не нормализуется температура тела, больному не следует давать жареные мясные и рыбные, а также жирные блюда, острые приправы, маринады.

Установление нормальной температуры тела, как правило, сопровождается нарастанием аппетита, что позволяет расширить состав диеты и постепенно довести ее до возрастной нормы.

Кашель хорошо смягчает щелочное питье, к примеру теплое молоко с пищевой содой или пополам с боржоми. Можно дать на ночь стакан теплого молока с медом — в нем содержится большое количество витаминов и биологически активных веществ. Однако не стоит давать горячее жирное питье, например горячее

молоко со сливочным маслом, так как жиры не способствуют отхождению мокроты.

После еды больной, каким бы ни было его состояние, обязательно должен прополоскать рот и горло легким дезинфицирующим раствором марганцовокислого калия, пищевой соды или отваром трав (календула, шалфей, ромашка).

К числу хронических заболеваний бронхолегочной системы аллергического характера относится бронхиальная астма. Причиной заболевания нередко является пищевая аллергия. Если становится известен пищевой аллерген, его необходимо полностью исключить из рациона питания.

Однако установить аллерген удастся далеко не всегда. Поэтому больным рекомендуется диета с минимальными аллергогенными свойствами; следует ограничить или полностью исключить из меню больного пищевые продукты, наиболее часто выступающие в роли пищевых аллергенов.

К ним относятся: шоколад, шоколадные конфеты, какао, кофе, мед, орехи, яйца, куриное мясо, куриный бульон, свежая рыба, особенно речная, рыбный бульон, помидоры, гранаты, дыни, апельсины, мандарины, клубника, земляника, семечки, копчености, консервы, специи, раки, икра, грибы и грибные бульоны. Нередко аллергию вызывает коровье молоко.

Уменьшение в рационе количества молока и яиц должно компенсироваться увеличением количества мяса (говядины) на 10–15%. Также на 15–20% увеличивается количество растительного масла.

Содержание углеводов должно соответствовать возрастной норме, но состав их также изменяется. При аллергии ограничивается количество продуктов, в состав которых входят простые углеводы — сахара (собствен-

но сахар, конфеты, варенье, джемы, сладкие напитки). И соответственно возрастает число блюд из овощей и злаков. Ограничение в рационе простых углеводов связано с их свойством задерживать в организме жидкость, что может усилить аллергические проявления.

Исключение из рациона мясных, рыбных и грибных бульонов диктует необходимость при аллергии готовить первые блюда на овощных отварах. Мясные и овощные блюда следует готовить без жарки.

Составляя меню для человека, страдающего бронхиальной астмой, трудно полностью исключить молоко и куриные яйца. Если у него не выявлена аллергия и индивидуальная непереносимость именно этих продуктов, тогда их можно использовать для приготовления блюд, но в минимальных количествах. Есть пара секретов.

Аллергогенные свойства молока и яиц уменьшаются при длительной тепловой обработке, поэтому молоко кипятят не менее 10 мин, яйца отваривают вкрутую. Замечено, что большим аллергенным действием обладают белки, чем желтки яиц, а цельное молоко чаще провоцирует аллергические проявления, чем сгущенные или кисломолочные продукты. Поэтому при бронхиальной астме в питании лучше использовать только кисломолочные продукты.

Не рекомендуется употребление соленых блюд, острых приправ, повышающих проницаемость слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта для пищевых аллергенов. Чтобы предупредить задержку жидкости в организме, пищу слегка недосаливают.

Важно обогащать рацион витаминами, особенно витаминами С и Р, способствующими укреплению стенок кровеносных сосудов, а также источниками кальция, обладающими противоаллергическим и противовоспалительным действием.