**«Что такое мокрота, как и зачем от неё избавляться»**

**Детское поликлиническое отделение № 12 СПб ГБУЗ ГП №37**

Каждый из нас сталкивался с кашлем.

Кашель – естественный процесс, направленный на выведение мокроты из лёгких.

Мокрота состоит из секрета трахеобронхиального дерева – слизи – естественного вещества, вырабатываемого организмом, а также вирусов, бактерий, продуктов их жизнедеятельности.

В бронхах происходит так называемый мукоциллиарный клиренс – специальные реснички движутся от нижних дыхательных путей к верхним, выводя из лёгких пыль, бактерии, вирусы, табачный дым и прочие совершенно не нужные нам внутри мелочи, связанные слизью.

К слову, табачный дым парализует реснички. За ночь они восстанавливаются, именно поэтому курильщики с утра начинают сильно кашлять, чтобы вывести всё, что скопилось за день. К сожалению, многие тут же принимают следующую сигарету, чтобы остановить кашель, вновь парализовав реснички.

В норме всё проходит гладко, и мукоциллиарный клиренс предотвращает множество заболеваний. Если же по какой-то причине заболевание всё-таки произошло, количество и густота нашей слизи могут увеличиваться.

Чем гуще мокрота и чем ниже она находится, тем сложнее её вывести.

На густоту мокроты в домашних условиях можно повлиять простым и доступным всем методом – обильное тёплое питьё.

При застое мокрота может опускаться вниз по бронхам, к тому же на уже ослабленную лёгочную систему может присоединиться ещё какой-нибудь возбудитель. Всё это может привести к более тяжёлым формам острых респираторных заболеваний – бронхиту, бронхиолиту, пневмонии.

Мокрота мешает естественному газообмену в тканях лёгких. Она может закупорить бронх, выключив из работы часть лёгкого. В кровь, а значит, во все ткани и органы поступает меньше кислорода, что опасно, особенно для такого чувствительного к нехватке кислорода органа, как мозг.

Именно поэтому не стоит подавлять кашлевой рефлекс, кроме случаев, оговоренных с врачом.

Для улучшения отхождения мокроты существует ряд простых мер:

1. Пейте больше воды.
2. Двигайтесь больше.
3. Делайте дыхательные упражнения.

Далее мы опишем примерную схему лечебной физкультуры при заболеваниях органов дыхания. Упражнения просты и могут выполняться в домашних условиях с родителями, или, если ребёнок уже большой, самостоятельно.

Все упражнения делаются только при нормальной температуре тела и хорошем самочувствии ребёнка. Если ребёнок почувствовал слабость, любое ухудшение состояния, усиление бледности – упражнения нужно прекратить.

1. Лёгкий бег, чередующийся с ходьбой 5-10 минут. На 5й и 10й минуте прыжки по 1 минуте. Дети это упражнение с радостью заменят подвижными играми. Можно поиграть в футбол, классики либо любые интересные ребёнку интенсивные занятия. Если дома есть батут или прыгунки, можно использовать их, не забывая о правилах безопасности.
2. Исходное положение: ноги на ширине плеч. Руки можно поставить на пояс или в другое удобное положение. Наклоны вперёд, в стороны. По 10 раз. Руки в стороны – скручивания корпуса. Для мотивации можно попросить ребёнка достать до Вашей руки или до игрушки, достать правой рукой до левой ноги и т.п., не сходя с места.
3. Положите ребёнка на спину. Руку положите ему на живот. Ребёнок должен сделать наклон, как бы стремясь достать правой рукой до правой пятки через бок (по полу). Ребёнку можно сказать, что ему нужно изобразить банан или букву «С». В этой позе сделать 10 спокойных медленных вдохов и выдохов. При этом ребёнок должен стараться дышать животом, чтоб Ваша рука двигалась. Затем сделать 2 сильных выдоха «до конца» из живота со звуком «хыыы». Далее меняем сторону. Поза ребёнка может варьировать по назначению врача.

Если во время упражнений ребёнок кашляет, дайте ему прокашляться, предложите глоток воды и продолжайте упражнения.

Важно поощрять желание ребёнка двигаться в течение дня.

**Движение – это основа здоровья и жизни!**