**Красноярский государственный медицинский университет им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого Фармацевтический колледж**

**Тема: Постановка грелки в домашних условиях**



Красноярск 2021

Существуют кроме резиновой грелки, многие другие:

* Солевая;
* Химическая;
* Электронная;
* Гелевая (похожа на солевые грелки).

Применение грелки:

* снять спазмы;
* расслабить мышцы;
* улучшить кровообращение;
* успокоить нервную систему.

Что касается противопоказаний, то их достаточно много:

* острые воспалительные процессы в брюшной полости (аппендицит, перитонит и др.);
* гнойные воспалительные процессы;
* кровотечения;
* туберкулез;
* новообразования;
* различные кровоизлияния, гематомы;
* при ошибочном введении лекарственных веществ;
* все боли не ясной этиологии;
* свежие ушибы, травмы;
* кожные заболевания, повреждения кожи.

Важно помнить, что длительное применение и к тому же злоупотребление грелкой может принести к не очень хорошим последствиям: ожоги, аллергические реакции (если имеется аллергия на резину), обострение хронических заболеваний.

Пользование грелкой:

1. Вымойте руки и осушите их.
2. Убедитесь, что грелка герметична и на ней нет никаких трещин.
3. Налейте в грелку горячую воду, около половины объема грелки.
4. Вытесните воздух, пока не увидите воду в горлышке, после чего закройте крышкой грелку.
5. Проверьте, не подтекает ли грелка, перевернув горлышком вниз.
6. Заверните в пеленку и положите грелку на нужный участок тела.
7. После того, как пройдет некоторое время (примерно 15-77 минут), уберите грелку с участка кожи.
8. Из грелки вылейте воду и поставьте сушиться. Пеленку можно отправить в стирку.

При отсутствии стандартной грелки можно воспользоваться бутылкой, наполненной горячей водой.

**Памятку приготовила: Бородина Галина 209 группа**