Памятка

Постановка грелки в домашних условиях

Грелка – очень полезная вещь не только в каждом хозяйстве, а также в медицинской практике.

Она может выглядеть по-разному, но принцип у нее один и тот же: грелка вызывает рефлекторное расслабление гладкой мускулатуры, происходит усиление кровенаполнение внутренних органов, оказывает болеутоляющее и рассасывающее действие.

Существуют кроме резиновой («классическая» грелка, которая практически у каждого найдется в доме) многие другие:

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

У каждой грелки есть свои плюсы и минусы, но все они получили широкое применение.

Применение грелки:

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

Грелка отлично помогает добиться повышения температуры, а также при гипертонии, болях в животе, почечных, кишечных, желчных коликах.

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.

**Абдуллаева М.Ш 210-1 группа, 2020 г.**