



Елена Комарова

# Советы от фармацевта

18+



Елена Комарова

**Советы от фармацевта**

«Автор»

2026

**Комарова Е.**

Советы от фармацевта / Е. Комарова — «Автор», 2026

Сборник советов от фармацевта с 11-летним стажем. Внутри — алгоритмы действий при аллергии, отравлении, простуде, правила сбора аптечки и памятка по питанию «Правило тарелки». Информация справочная.

Лечение назначает только врач. Автор не даёт готовых схем, а помогает сориентироваться и понять, когда действовать сразу, а когда обращаться к специалисту. Для кого? Для родителей, путешественников и всех, кто хочет иметь под рукой понятные алгоритмы на случай, когда нет времени гадать.

© Комарова Е., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| АЛЛЕРГИЯ                          | 6  |
| ОТРАВЛЕНИЕ                        | 7  |
| ПРОСТУДА                          | 9  |
| ВИТАМИНЫ                          | 10 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 11 |

# Елена Комарова

## Советы от фармацевта

### СОВЕТЫ ОТ ФАРМАЦЕВТА С 11 ЛЕТНИМ СТАЖЕМ

Всех приветствую на страницах данного сборника советов. **Вся информация является справочной. Перед применением препаратов ознакомится со специалистом (врачом).** Самостоятельно лечение не назначать. В этом сборнике вы найдете информацию по следующим темам:

Аллергия

Отравление

Простуда

Витамины

Аптечка путешественника

Правило тарелки. Худеем легко и просто.

Препараты применяем те, что помогают. Все индивидуально. Кому, что подходит.

Приятного и разумного использования

#### Оглавление

АЛЛЕРГИЯ

ОТРАВЛЕНИЕ

Отравление: первая помощь

ПРОСТУДА

ВИТАМИНЫ

ПАМЯТКА ПО ПРАВИЛУ ТАРЕЛКИ

## АЛЛЕРГИЯ

Аллергия: что делать при реакции

Быстрая инструкция: от симптомов до первой помощи.

*Симптомы: как распознать аллергию?*

*Легкая реакция*

*Тяжелая реакция*

зуд и покраснение кожи

отёк губ, языка, гортани

слезотечение, зуд в глазах

затруднение дыхания, свистящее дыхание

насморк, частое чихание

сыпь по всему телу, волдыри (крапивница)

резкое падение давления (слабость,

головокружение)

Первая помощь: алгоритм действий. Что делать, если началась реакция?

1. Немедленно прекратите контакт с возможным аллергеном (еда, пыльца, косметика).
2. Откройте окно, обеспечьте приток свежего воздуха.
3. Примите антигистаминный препарат (если он у вас есть и рекомендован врачом).
4. Если аллерген попал на кожу — промойте её прохладной водой.

**5. При тяжёлых симптомах (отёк, затруднение дыхания) — немедленно вызывайте скорую (112,103.03)**

Профилактика и важные напоминания.

Как снизить риск аллергии?

ведите дневник реакций — записывайте, после чего появились симптомы;

избегайте известных вам аллергенов;

держите антигистаминные препараты в аптечке (по согласованию с врачом);

при сезонной аллергии заранее проконсультируйтесь с аллергологом.

**«Эта памятка — не замена врачу. При частых или тяжёлых реакциях обязательно обратитесь к аллергологу»**

## ОТРАВЛЕНИЕ

### Отравление: первая помощь

Пошаговый план действий при недомогании

Симптомы: проверьте себя.

#### Признаки отравления

*Начальные(легкие)*

*Тревожные*

Тошнота

многократная рвота и/или диарея (более 3 раз за 2 часа)

Дискомфорт в животе

резкие боли в животе

Однократная рвота

температура выше 38 °С

Однократная диарея (понос)

признаки обезвоживания (сухая кожа, сильная жажда, редкое мочеиспускание)

Слабость

кровь в рвоте

Легкое головокружение

кровь в стуле(поносе, жидкий стул)

#### План действий. Что делать?

Ваши шаги при отравлении

1. Прекратите приём любой пищи.
  2. Пейте воду маленькими глотками, чтобы избежать обезвоживания. Можно использовать растворы для пероральной регидратации.
  3. Примите сорбент (активированный уголь, смекта и т.п.) согласно инструкции.
  4. Отдыхайте, сохраняйте тепло.
  5. После прекращения рвоты начинайте есть лёгкую пищу (рисовый отвар, сухарики, кисель).
- Холод, голод и покой

#### Когда к врачу? Обязательные случаи

#### СРОЧНО ОБРАТИТЕСЬ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ, ЕСЛИ:

- рвота/диарея не прекращаются более 24 часов;
- в рвоте или стуле появилась кровь;
- высокая температура (>38 °С) не сбивается;
- появились признаки сильного обезвоживания (сухость во рту, головокружение, спутанность сознания);

- отравился ребёнок, беременная женщина или пожилой человек.

**«Вызывайте скорую помощь по номеру 112 при любых сомнениях. Здоровье важнее всего!»**



## ПРОСТУДА

Простуда: быстрая помощь себе и близким

Что делать при первых симптомах — простая инструкция

***Симптомы. Как распознать простуду?***

насморк или заложенность носа;

боль или першение в горле;

кашель (сухой или влажный);

температура до 38 °С;

слабость, ломота в теле.

**Первая помощь. Что делать прямо сейчас?**

1. Постельный режим.

2. Тёплое обильное питьё.

3. Промывание носа солевым раствором.

4. Полоскание горла.

5. Жаропонижающие при  $t > 38$  °С

!!!!!!!!!!!!!! АНТИБИОТИКИ НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ УПОТРЕБЛЯЕМ! ОНИ ПО РЕЦЕПТУ. ВЫЗЫВАЮТ ПРИВЫКАНИЕ. ПОТОМ НЕ ПОМОГУТ!!!

**Когда к врачу? Тревожные сигналы!**

- $t > 38,5$  °С более 3 дней;

- затруднённое дыхание;

- симптомы ухудшаются вместо улучшения;

- появились гнойные выделения

## ВИТАМИНЫ

Где найти, сколько пить, что с чем сочетать?

Приветствие

Здравствуйте. У вас в руках небольшая методичка по витаминам.

В ней вы найдете витамины А,В1,В2,В3,В5,В6,В9,В12,С,Д,Е,К.

И сочетаемость витаминов и минералов. В методичке описаны симптомы гипер и гиповитаминоза, а также в каких продуктах питания они содержатся. Полезного и приятного прочтения. Будьте здоровы и берегите себя. **При необходимости проконсультируйтесь с врачом.**

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.