

# ПРАВИЛЬНО ЛИ МЫ ДЫШИМ?

**С похолоданием, как и ожидалось, заметно выросло число простудных заболеваний. Каждый из нас выбирает наиболее приемлемые, не оказывающие побочных действий способы профилактики и лечения болезни. Но рекламируемых средств так много, что голова кругом идет. Между тем предупреждение и лечение патологии зависит не только от таблеток, но и от того, насколько правильно дышит человек.**

## ОТ ЧЕГО ВО РТУ ПЕРЕСОХЛО

В практике любого врача бывают ситуации, когда, несмотря на самые энергичные меры, предупредить болезнь или добиться выздоровления не удается. Причиной трудного лечения может быть нарушение одного из основополагающих условий жизнедеятельности – правильного дыхания.

Чтобы лучше понимать механизмы самозащиты дыхательных путей, а также возможные нарушения этой защиты, способы нормализации дыхания, расскажу о физиологии дыхательной системы.

Напомню, к системе дыхания относятся нос с придаточными пазухами, внутреннее ухо, носоглотка, гортань, трахея, бронхи, легкие. Обращаю внимание, рот к органам дыхания не относится! Когда пациент постоянно дышит через рот, врачу приходится терпеливо объяснять, что такое дыхание противоестественно, как, допустим, еда через нос.

Простой пример. Всем известно, что во время сильного волнения, физических перегрузок человек учащенно дышит ртом. И тут же возникает сухость во рту. Такое бывает и при заложенности носа во время простуды, что еще больше ухудшает состояние больного.

Дело в том, что в полости рта нет мукоцилиарного аппарата (о нем расскажу чуть

позже) для очищения и увлажнения воздуха. Вот почему все самые «сильные, модные и эффективные» средства от простуд и кашля часто не помогают вовсе или дают лишь временное облегчение.

Но пациенты-«хроники» привыкают к такому дыханию. «Разве я дышу через рот?» – удивляются они на приеме. И не реагируют на слова доктора о первопричине болезни – нарушении носового дыхания. А потом, как говорится, «ходят по врачам»: кто с бронхитом, кто с язвой или с головными болями, гипертонией...

У детей при нарушении носового дыхания нередко отчетливо наблюдается отставание в развитии. Они часто болеют, плохо учатся и плохо себя ведут. Взрослые же буквально терроризируют ребенка, требуя послушания и хорошей учебы, вместо того, чтобы пойти к педиатру и своевременно устранить патологию.

## РЕСНИЧКИ ИЗГОНЯЮТ СЛИЗЬ

Через наши дыхательные пути в сутки проходит 8-10 тысяч литров воздуха. Нетрудно представить, сколько мы вдыхаем при этом самых разных микрочастиц, в том числе домашнюю и уличную пыль, микроорганизмы, выхлопные газы...

Какая-то часть этих примесей, естественно, оседает на слизистых оболочках дыхательных путей. Здоро-

вые люди не чувствуют, что с воздухом в организм проникают вирусы, возбудители болезней. Среди недугов не только «банальная» простуда, но и грипп, бронхит, воспаление легких, туберкулез, наконец, коронавирус.

Разумеется, природа предусмотрела механизмы удаления вредных примесей из вдыхаемого воздуха. Иначе жизнь была бы невозможной – мы просто-напросто задохнулись бы от закупорки дыхательных путей. Как же происходит самоочищение?

Удаление инородных веществ и микробов, попавших в дыхательные пути, обеспечивает уникальное строение слизистой оболочки, которая, начиная от носовых ходов и заканчивая мелкими бронхами, содержит в своем составе особые клетки. Одни из них производят слизь, другие имеют постоянно колеблющиеся реснички.

Частицы, осевшие на слизистых оболочках, улавливаются и обволакиваются бронхиальной слизью, а реснички продвигают эту массу от бронхов к гортани. На мудреном медицинском языке такое «устройство» называется «мукоцилиарный аппарат». Он настолько хорошо устроен, а процесс очищения бронхов так надежен, что приходится порой только удивляться нашей способности ломать и разрушать все то, что тысячелетиями совершенствовалось, приспособлялось к изменяющемуся окружающему миру.

В состав бронхиальной слизи входят также вещества, в частности, интерфероны и иммуноглобулины, предназначенные, как минимум, для блокирования микроорганизмов. Продвижение слизи с осевши-

ми инородными частицами идет постоянно. И во время бодрствования, и во время сна она подходит к гортани, затем к глотке и незаметно проглатывается.

При большом скоплении в гортани, точнее, когда слизь накапливается на голосовых связках, даже совершенно здоровые люди вынуждены покашливать, чтобы освободить связки. Иногда при этом откашливаются комочки слизи.

## В ПЛАТОК ЧИХАЙТЕ С УДОВОЛЬСТВИЕМ!

Но как бы не был совершен защитный аппарат трахеи и бронхов, инородные частицы, в том числе возбудители болезней, попадают в легкие. И опять мы не заболеваем – от посторонних примесей легкие освобождаются при форсированном выдохе.

Наиболее интенсивным выдохом является чихание. И это защитное действие тоже предусмотрено природой. Поэтому, если есть условия, надо чихать, что называется, с удовольствием, широко открытым ртом. Впрочем, об этом практически никогда не говорят, потому что в общественных местах чихать не принято. Однако и в окружении людей можно чихнуть, аккуратно прикрыв рот носовым платком или бумажной салфеткой.

Часть инородных частиц и микробов, которые с потоком воздуха все же проникли и не покинули легкие при выдохе, поглощаются макрофагами – они выйдут в просвет легочных пузырьков (альвеол) из крови и лимфы.

Случается, макрофаги настолько перегружаются частицами пыли, дыма, что уже никогда не покидают легкое. И тогда у взрослого человека легкие становятся пятнистыми, а у курильщиков приобретают грязно-сероватый оттенок – просто страшно смотреть. Однако до поры до

времени это не нарушает дыхательную функцию, так как резервы легких огромны.

**БАРЬЕР ДЛЯ ВИРУСОВ**

Сейчас расскажу, когда и как «ломаются» механизмы очищения и защиты дыхательных путей, и человек заболевает, предположим, обычной простудой или гриппом.

В дыхательных путях постоянно присутствует инфекция, находящаяся в воздухе. Ее сдерживает, контролирует местный иммунитет, точнее, иммуноглобулин А, который является обязательным компонентом всех слизистых оболочек.

Как только произошло переохлаждение, возникает сужение, спазм кровеносных и лимфатических сосудов, питающих слизистую оболочку дыхательных путей. «Простудные» вирусы мгновенно выходят из-под контроля местного иммунитета и повреждают в первую очередь реснитчатые клетки, которые, напомним, колебанием ресничек изгоняют

слизь с микроорганизмами и пылью из дыхательных путей. Заболевающий человек сразу чувствует сухость и зуд в носу, першение, начинается чихание.

Чтобы защититься от инфекции, сосуды вскоре расширяются и выделяют, в частности, лейкоциты и интерфероны, образующиеся в вилочковой железе и лимфоузлах. Это своего рода барьер для вирусов. И, как следствие, через 2-4 часа от начала болезни возникают водянистые обильные выделения, нарушается носовое дыхание («нос заложило»), начинается дыхание ртом.

На этом круг замыкается – воздух, не прошедший очищение в носовых ходах, повреждает слизистую гортани, трахеи и бронхов. Слизеобразующие и реснитчатые клетки не справляются с нагрузкой, часть из них под действием вируса погибает.

У больного включается дополнительный механизм

защиты – кашель, вначале сухой, надрывный, раздражающий, так как нарушено образование защитной слизи. Спустя 3-4 дня с кашлем выделяется мокрота, что свидетельствует о восстановлении слизиобразующих клеток.

Самочувствие улучшается к 6-7-му дню болезни: кашель проходит, поскольку восстанавливается работа реснитчатых клеток, и они изгоняют все, что накопилось в бронхах. Выздоровление наступает при обязательном условии: если человек не усугубляет ситуацию приемом антибиотиков, оказывающих иммунодепрессивное действие, а также курением и дыханием через рот.

**ОТ ПРОСТУДЫ – НЕ ШАРФ, А ЗАКАЛИВАНИЕ**

К сожалению, порой мои коллеги заблуждаются, когда говорят о предупреждении болезней дыхательных путей. Например, один известный терапевт сове-

товал в холодную погоду закрывать рот шарфом. Совершенно неверная рекомендация! Прикрывшись шарфом, человек начинает дышать через рот. Мало того, что дышит неочищенным воздухом, этот воздух еще и влажный. Вероятность заболеть повышается.

Напоследок – о профилактике простуды.

Прежде всего это, конечно, закаливание: воздушные ванны, растирание тела полотенцем до появления приятного тепла, контрастный душ, промывание носа холодной водой, наконец, обычная утренняя гимнастика, легкая пробежка, скандинавская или самая обыкновенная прогулочная ходьба.

А теперь подумайте, так ли сложно выполнять дватри из перечисленных условий, чтобы не страдать от насморка, бронхита, а затем и других болезней, вызванных нарушением дыхания?

**Ильяс ВОРОНЦОВ,**  
кандидат медицинских наук.

**А** еще был случай

**«Буденовки» на всех не хватило**

Где-то лет в 30 решила я посетить санаторий, причем впервые. Отдохнуть от трудов праведных да здоровье поправить. Но прежде чем ехать, необходимо урожай собрать да запас на зиму сделать. В те годы земля-матушка урожаи давала отменные – без пленок и теплиц. А в тот год я, как знала, 100 корней помидоров посадила. И сорт отличный – «Буденовка». Крупные, мясистые, сахаристые, ешь, ешь, а еще хочется.

Немедленно занялась консервацией урожая. Банок не было, поэтому солили и квасили в больших бочках. Мы всегда большой запас делали, учитывая семью родителей мужа. Огорода у них не было, а семья большая, вот и приходилось их тоже обеспечивать, затаривая сразу несколько бочек от 6 до 12 ведер. Чтобы всем хватило. 6-ведерные кадушки тоже заполнила. Рассол готовила из тех же помидоров. Кипятила их и заливала переложенные

специями томаты. А еще варений всяких наварила, чтобы было чем зимой деток побаловать.

И вот наконец с хлопотами закончено, путевка на руках, можно и в путь отправляться. Перецеловав трех своих мужичков 4, 5 и 32 лет, дала наказ, чтобы вели себя прилично. Путь был неблизкий: на автобусе до областного центра, а там по железной дороге. Наконец достигла цели. Курортный город Геленджик встретил меня цветущими розами. Там у нас, текстильщиков Ивановской области, был свой санаторий – «Красная Талка». Начался долгожданный отдых. Но о детях ни на миг не забывала, чуть ли не каждый день письма писала. Конечно, купалась в море, принимала всевозможные лечебные процедуры. 24 дня промчались быстро. Прощай, Черное море! Прощай, Геленджик! Не буду описывать дорогу, наконец-то на горизонте зама-

ячила родная Южа, мой милый уголок! На автобусной остановке меня встречали мои родные мужички с улыбками до ушей!

Как же хорошо дома, в кругу семьи! После раздачи гостинцев садимся за стол. А мне не терпится продегустировать свои чудо-помидоры. Муж принес большое блюдо чудесных, сладких томатов, которое опустело в один миг. Прошу мужа, мол, тащи еще, я даже толком не насладились своими помидорами. А он что-то медлил. Дети в один голос сообщили, что баба Зоя их ведрами уносила. Знаю, что муж любит свою маму. И надо любить, но не до такой же степени, чтобы кому-то чего-то не хватило? Меня сыновья так же любят, но я мать другого склада. Не позволю вмешиваться в семьи сыновей, тем более брать без спроса мне не предназначенное. Они больше от меня получают, а у меня всегда свое все есть.

**Адрес: Скворцовой Анне Ивановне, 155630 Ивановская обл., г. Южа, ул. 7-я Рабочая, д. 18.**