

КАК УСПОКОИТЬ БОЛЬНОЕ ГОРЛО

В подавляющем большинстве случаев, особенно в простудный сезон, боль в горле — результат заражения вирусами. Избавиться от нее за один день не удастся, хотя различные полоскания, прогревания, леденцы и спреи могут значительно облегчить жизнь.

КАКОЕ СРЕДСТВО САМОЕ ЭФФЕКТИВНОЕ?

Вопреки тому, что утверждает реклама, нет никаких достоверных данных, доказывающих особенную эффективность того или иного средства для лечения больного горла при вирусной инфекции. Это тот самый случай, когда хорошо проверенные народные рецепты не уступают аптечным средствам.

Обычно заболевание начинается с першения в горле, потом становится больно глотать. Это говорит о воспалении миндалин и задней стенки глотки — тех частей горла, которые доступны действию леденцов, пастилок и таблеток для рассасывания. Главный принцип их работы — механическое очищение поверхности слизистой оболочки. При сосании и жевании выделяется большое количество слюны, которая сама по себе обладает антисептическим и заживляющим свойствами. Слюна проглатывается, омывая поверхность миндалин и слизистую горла. Поэтому старайтесь больше пить, сосать, жевать и глотать. Не так важно, какое именно средство вы используете, главное, делать это регулярно!

Если из-за боли трудно глотать — полощите. Для этого можно использовать

теплую соленую воду, раствор пищевой соды, отвары ромашки, календулы или их спиртовые настойки, например, аптечный **ротокан**. Все спиртовые настойки перед полосканием нужно разбавить водой: 1-3 ч. ложки препарата на стакан воды. В этой концентрации этиловый спирт усиливает антисептический эффект действующего вещества, а также стимулирует обновление тканей слизистой. Полоскать горло лекарственными растворами рекомендуется 2-3 раза в день.

Чтобы доставить лекарственное средство в те части горла, которые плохо омываются слюной или растворами для полоскания, пригодятся аэрозоли и спреи. Их можно использовать как в начале простуды, так и тогда, когда полоскания и леденцы уже не работают. Важно: у маленьких детей спреи можно использовать только под контролем врача, так как есть риск развития стеноза гортани — острого состояния, когда малыш может задохнуться!

А вот если пропал голос, промывать горло бесполезно: воспаление добралось до голосовых связок, прополоскать их не получится. В этом случае постарайтесь меньше говорить вслух. Дышите в комнате теплый и влажный. «Смягчить» горло

поможет теплое молоко. Из препаратов можно использовать противовоспалительные средства типа **ибупрофена**. Если одновременно появился навязчивый сухой кашель, лучше все-таки показаться врачу.

Аптечные средства для местного лечения больного горла:

Аджисепт, гексорал, стрепсилс, септолете, фарингосепт — содержат антибактериальные антисептики. Их можно использовать без назначения врача для профилактики и лечения бактериальных инфекций горла.

Ларипронт и лизобакт работают еще и против вирусов, так как в их составе — синтетический аналог лизоцима слюны.

Септолете, стопангин, каметон, фалиминт — помимо антисептических свойств обладают анестезирующим эффектом, поэтому снимают боль, першение и кашель. **Тантум верде** — противовоспалительный препарат, уменьшает боль и отек.

ЕСТЬ МОРОЖЕНОЕ ИЛИ ПИТЬ ГОРЯЧИЙ ЧАЙ?

В последнее время среди молодежи приобрела популярность идея есть мороженое при боли в горле. Есть и объяснение этого смелого эксперимента: мол, «заморозка» уменьшает чувствительность. Но вместе с тем холод вызывает сужение сосудов слизистой носоглотки и снижает температуру в горле. Чем это плохо при вирусной или бактериальной простуде?

Из-за уменьшения притока крови времен-

но снижается доставка иммунных клеток к очагу воспаления. Снижение местной температуры замедляет биохимические реакции, которые являются основой гуморального иммунитета. Таким образом, защитные силы организма слегка притормаживают, а вирусы и бактерии получают фору и быстренько размножаются.

В одном из последних исследований на эту тему ученые Медицинской школы Йельского университета документально подтвердили, что даже при кратковременном снижении температуры слизистой носоглотки с 37 до 33 градусов по Цельсию (при вдыхании прохладного воздуха) местная иммунная защита значительно ослабевает. Кроме того, если съесть что-то холодное, когда поднимается температура, можно спровоцировать опасную «бледную» лихорадку. В этом случае рост температуры тела выходит из-под контроля и не поддается действию обычных средств.

Что касается горячего питья, то все, что выше 60 градусов по Цельсию, вредно, так как обжигает слизистую. Пить можно такой напиток, стакан с которым не больно держать в руках. Теплое питье обладает тройным действием:

- ✓ способствует притоку крови к слизистой носоглотки и ускоряет реакции местного иммунитета;
- ✓ усиливает отхождение мокроты, что позволяет смягчить горло, осо-

бенно при ларингите — воспалении голосовых связок;

✓ очищает поверхность слизистой оболочки механическим путем.

**ПИТЬ ЛИ
АНТИБИОТИКИ?**

Обычно с болью в горле удается справиться самостоятельно за 3-4 дня. Но есть исключение — бактериальная ангина!

Бактерии чаще всего вызывают воспаление в горле у младших школьников и подростков, у них это 20-30% от всех случаев. У взрослых людей вероятность встретиться с бактериальной ангиной составляет 5-15%. Однако именно бактериальные инфекции горла — самые опасные. Если лечиться неправильно или не лечиться совсем, есть риск столкнуться с осложнениями. Одно из них — формирование гнойника в мягких тканях шеи, который нужно вскрывать у хирурга. Другой вариант — ревматические пороки

сердца, повреждение суставов и почек, которые приводят к инвалидности на всю жизнь. Поэтому при подозрении на бактериальную ангину, особенно у детей и молодых людей до 25 лет, лучше сразу обратиться к врачу.

Острая бактериальная ангина всегда протекает с высокой температурой 38,5°C и выше и признаками интоксикации: ломотой в суставах, головной болью, тошнотой и слабостью. Кроме того, заподозрить бактериальную инфекцию можно по одному из следующих признаков:

- ✓ боль такая сильная, что не удается полностью раскрыть рот, трудно проглотить слюну;
- ✓ горло болит уже 3 дня, а лучше не становится;
- ✓ беспокоит больное горло, но нет насморка, заложенности в носу и чихания, уши и глаза в норме;
- ✓ белые, серые или желтоватые очаги налета на миндалинах (гландах) во рту;

✓ началось, как обычная простуда, но на 3-4-й день с горлом стало хуже.

В этих случаях лучше перестраховаться и обратиться к врачу. Длительность стандартной схемы антибиотикотерапии — не менее 5 дней, хотя значительно легче должно стать уже на 1-2-й день лечения. Прекращать прием антибиотиков раньше положенного нельзя, так же, как и принимать их без назначения врача. И в том, и в другом случае вы рискуете вырастить опасные супербактерии — это микробы, которые вырабатывают устойчивость к лечению и больше не боются антибактериальных средств.

**КОГДА ЕЩЕ НУЖНО
К ВРАЧУ?**

Любям любого возраста нужно показаться врачу, если боль в горле односторонняя, одна миндалина сильно больше другой, увеличены и болезненны лимфатические узлы под ниж-

ней челюстью или на шее, на стороне поражения.

Если горло заболело у ребенка до 3 лет, особенно если вдобавок у него осип голос, обязательно обратитесь к педиатру. Из-за особенностей анатомии даже легкий воспалительный отек горла у детей раннего возраста создает значительное препятствие воздуху при дыхании. Осиплость говорит о том, что воспаление «опустилось» к самому узкому месту — голосовой щели. Если заранее не принять меры, ребенок может задохнуться.

Причем критическое сужение гортани развивается обычно во сне.

Если у вас или у ребенка нет прививки от дифтерии, то любая боль в горле с температурой, особенно если на миндалинах появляется налет, — повод вызвать врача на дом, предупредив, что вакцинация не проводилась.

**Наталья
ДОЛГОПолова,
врач-терапевт.**

ОТЗОВИТЕСЬ!

В июле перенесла операцию по поводу аппендицита, в ходе которой у меня обнаружили рак слепой кишки 3-й стадии. Опухоль удалили, но остались метастазы. В химиотерапии отказали, так как у меня был микроинсульт. Никакого лечения больше не назначили. Может быть, кто-то из зожевцев оказывался в подобной ситуации? Буду очень благодарна за советы. Мне 60 лет. Хотелось бы еще пожить.

Адрес: Николаевой Надежде Алексеевне, 181352 Псковская обл., г. Остров, ул. Шумейко, д. 3, кв. 18.

Прошу откликнуться тех, кто смог избавиться от зуда тела. Очень мучаюсь, нервы на пределе, плохо сплю.

Адрес: Ободовой Инге Эдуардовне, 298400 Крым, г. Бахчисарай, ул. Мира, д. 9, кв. 10.

Беспокоят боль в коленях и отечность ног, особенно стоп. По дому передвигаюсь с палочкой, на улицу не выхожу. Посоветуйте эффективный метод, который помог бы мне облегчить состояние. Делала уколы в коленные суставы, но лучше не стало. Кроме того, страдаю

диабетом 2-го типа. Очень боюсь, что появятся трофические язвы. Как этого избежать?

Адрес: Сысоевой Валентине Григорьевне, 301835 Тульская обл., г. Богородицк, ул. Коммунаров, д. 155, кв. 10.

Помогите, пожалуйста, восстановиться после двух инсультов. Мучает сильный спазм мышц, пальцы руки сжаты в кулак, чувствительность снижена.

Адрес: Домниковой Елене Анатольевне, 658540 Алтайский край, с. Ребриха, ул. Коммунальная, д. 94.

Много лет страдаю фарингитом, поражение задняя стенка горла. Дважды проходил криотерапию (прижигание жидким азотом), но эффекта не было. Прошу отозваться тех, кому проводили хирургическое лечение этого заболевания: вырезали, выжигали лазером и так далее. Оказались ли эти методы эффективными?

Адрес: Мирошникову Александру Васильевичу, 353780 Краснодарский край, Калининский р-н, ст-ца Калининская, ул. Мира, д. 220.