

### **ПОЖАР В ГЛОТКЕ**

*Фарингит, ларингит*

***Говорят, что от простуды и любви нет лекарства, мол, они проходят сами. Но это не совсем так. Любовь трогать не будем, но зато средств от больного горла имеется предостаточно, нужно лишь разобраться, в каком именно месте и как оно болит, и применять лекарства по назначению.***

Еще Гиппократ связывал «поветрие горловых болезней» с холодным временем года. За прошедшие тысячелетия мир радикально изменился, неизменным осталось лишь одно: с приходом холодов начинаются вечные сезонные проблемы – першение и сухость в горле, боль при глотании, охриплость голоса. Это характерные признаки острого фарингита – воспаления слизистой оболочки глотки, как правило, вирусного происхождения. Впрочем, причина может быть и другая – например, перенапряжение голоса у преподавателей, певцов, дикторов, а еще нахождение в пыльном помещении или присутствие раздражающих веществ в воздухе. Некоторым людям достаточно просто поговорить зимой на холодном ветру со знакомым или подышать ртом в мороз на улице – и всё, фарингит обеспечен! Вирусный фарингит обычно сочетается с ринитом, проще говоря, насморком, и в каждом третьем случае переходит в ларингит – воспаление слизистой оболочки гортани. Вот об этом и поговорим.

### **Самодиагностика**

Если в горле жжет, першит и саднит, как будто его натерли наждачной бумагой, осмотрите его так, как это обычно делают ЛОР-врачи. Направьте в него свет настольной лампы или подсветите фонариком мобильного телефона и проанализируйте увиденное в карманном зеркальце. А можно открыть пошире рот и снять свой зев со вспышкой, а потом увеличить

изображение и изучить его в деталях. Обнаружили характерную красноту? Слизистая оболочка глотки покрылась налетом, на ее задней стенке появились отдельные фолликулы в виде ярко-красных зерен, маленький язычок, свисающий с мягкого нёба, выглядит опухшим и чересчур ярким? Сомнений нет – это фарингит!

Температура при воспалении глотки, как правило, не поднимается выше 37,5 градуса, но самочувствие портится капитально. Кстати, такое воспаление не всегда имеет вирусную природу: тут могли постараться грибки или бактерии – стрептококки, стафилококки, пневмококки. В этом случае фарингит может быть не катаральным, как при вирусной инфекции, а гнойным, когда по задней стенке глотки стекает соответствующее отделяемое с неприятным запахом.

### Техника безопасности

Гнойный фарингит требует обязательного обращения к врачу! Уточнить природу возбудителя поможет мазок из глотки на бактериологический анализ. При бактериальном фарингите врач назначит антибиотики, а вирусный лечится домашними средствами.

Пейте побольше, не менее 1,5–2 л жидкости в день, отдавая предпочтение чаю с лимоном, ягодным морсам, отвару шиповника и другим витаминизированным напиткам.

Категорически не рекомендуется курить и пить спиртные напитки. Между прочим, дым и алкоголь способны и сами по себе спровоцировать фарингит. «А как же коньяк?» – спросите вы. А никак! Вопреки распространенному мнению коньяк выздоровлению не способствует, а вот бальзам Биттнера или травяной ликер Егермейстер принимать можно, но не стаканами, а ложками – в соответствии с инструкцией. Чтобы боль в горле не усиливалась при глотании, исключите из рациона раздражающую пищу – с грубой клетчаткой (сырые овощи), кислую, острую, соленую, чересчур горячую. Ведь механическое и химическое раздражение глотки не только продлит неприятный период болезни, но и может способствовать переходу острого фарингита в хроническую форму.

И.В. Ковалева

же насморк и тонзиллит, гнойное воспаление придаточных пазух носа, кариес зубов, сахарный диабет и другие нарушения обмена веществ, болезни легких, сердца, печени и почек. Немалую роль в возникновении хронического фарингита играют профессиональные вредности – сухость воздуха, резкие колебания температуры, запыленность и загазованность воздуха. Потому-то у жителей мегаполисов хроническое воспаление глотки встречается чаще, чем у тех, кто обитает в сельской местности.

Если своевременно не устранить причину заболевания, хроническое воспаление слизистой оболочки глотки может привести к ее истончению (атрофии), и тогда обратного пути уже не будет – лечиться придется всю жизнь, но исцелиться не получится. Поэтому при работе в запыленных помещениях необходимо пользоваться респиратором, а для профилактики простуд практиковать общее и местное закаливание, приучая глотку к холодным полосканиям и напиткам.

Полезно, кстати, для предупреждения коронавирусной и многих других инфекций 2–3 раза в день полоскать рот и глотку каким-либо ополаскивателем для рта.

### **Ларингит: украденный голос**

Возникло ощущение сухости, першения, царапания в горле? Голос начал садиться, а может быть, уже охрип, стал грубым, потерял звучность или пропал совсем? Это симптомы ларингита – воспаления гортани с расположенными в ней голосовыми связками. Они очень нежные и капризные – сейчас очень важно побереечь их, сняв отек и воспаление слизистой оболочки в этом узком месте. Если этого не сделать, в какой-то момент может возникнуть затруднение дыхания из-за стеноза гортани, а это крайне неприятное состояние.

- При ларингите, как и при фарингите, нельзя курить, употреблять алкоголь, есть горячее, острое, соленое, кислое.
- Как только голос начал хрипеть и садиться, бросайте все и отправляйтесь в ванную. Попарьте 10–15 минут руки

от ладоней до локтей водой настолько горячей, насколько сможете терпеть, пока на лбу не выступит испарина. Струю направляйте от локтевых сгибов вниз по внутренней стороне предплечий. После процедуры вытрите руки, наденьте теплую пижаму с длинными рукавами, выпейте стакан горячего чая с медом и лимоном и ложитесь спать. Наутро голос вернется и ларингита как не бывало.

- Щадя охрипший голос, мы обычно пытаемся разговаривать шепотом, совершая огромную ошибку. Возьмите паузу на весь период ларингита (не менее 5–7 дней): старайтесь не разговаривать вообще, пока голос не восстановится, а если будете вынуждены прервать лечебное молчание, произносите слова с обычной для себя громкостью, не шепчите: при ларингите шепот намного опаснее, чем крик. Когда вы пытаетесь приглушить голос, воспаленные связки очень сильно напрягаются, а это им не на пользу.
- Не полощите горло – при ларингите это бессмысленное занятие (если только он не сопровождается фарингитом). Все равно в гортань не попадет ни капли – в момент процедуры ее плотно прикрывает надгортанник, а звуки, производимые при полоскании, как и шепот, требуют усилий от голосовых связок, для которых лучшее лекарство – это покой.
- Каждые полчаса вдыхайте травяной пар. Залейте любой из нижеприведенных сборов стаканом кипятка, выдержав под крышкой:
  - 0,5 ч. ложки **листьев багульника**, 1 ч. ложка **листьев подорожника** и 2 ч. ложки **листьев мать-и-мачехи**;
  - по 3 ч. ложки **почек сосны** или **травы лаванды** и **ромашки аптечной**;
  - 2 ч. ложки **травы фиалки трехцветной** и 1,5 ч. ложки **травы череды**;
  - по 1 ч. ложке **листьев мать-и-мачехи**, **цветков коровяка** и **цветков бузины**.
- Не принимайте жаропонижающие и обезболивающие препараты, содержащие аспирин (он же ацетилсалици-

И.В. Ковалева

ловая кислота), пока голос не вернется. Вы же не знаете точно, какой вирус вызвал ларингит. Если это окажется грипп, проблем не оберетесь. При этой инфекции снижается свертываемость крови, поэтому легко возникают кровотечения и микроскопические кровоизлияния в слизистую оболочку, в том числе и выстилающую гортань с голосовыми связками. При коронавирусной инфекции такая опасность тоже существует.

- При ларингите полезно дышать эфирными маслами **бергамота, иссопа, каяпута, кедра, кипариса, лаванды, ладана, майорана, мирта, найоли, розы и сосны**.
- Выпивайте за день несколько стаканов теплого яблочного компота – связкам это понравится.

### Точки вместо таблеток

При остром фаринголарингите эффективен самомассаж двух активных точек. Нажимайте на них большим пальцем правой руки, погружая его на глубину 0,5 см, по 10 раз трижды в день. Такое воздействие успокаивает боль в горле, облегчает дыхание и способствует восстановлению голоса.

**Первая точка** расположена по средней линии – в том месте, где шея переходит в подбородок.

**Вторую точку** ищите в яремной впадине – ямочке чуть выше места соединения ключиц.

### Восстанавливаем голос

После ларингита голос восстанавливается не сразу – сначала он может быть слабым, долго разговаривать бывает трудно. Решить эту проблему помогают специальные голосовые и дыхательные упражнения, которыми нужно заниматься 4-6 раз в день.

- В течение первой недели выполняйте их лежа, а затем сидя и, наконец, стоя.
- Не торопитесь! Размеренный темп поможет снять напряжение мышц дыхательной и голосообразующей систем.

- Дышите во время занятий не грудью, а животом: это очень важно! Чтобы проконтролировать себя, выполняйте упражнения, подняв локти на уровень плеч и соединив кисти перед грудью. Вдох делайте только через нос.

1. Медленно, плавно вдохните, считая до трех, а затем точно так же выдохните через нос, считая до четырех.

2. Резко и быстро вдохните на счет «раз-два», медленно выдохните через рот, сосчитав до шести-восьми.

3. Медленно вдохните, считая до четырех, активно и быстро выдохните на счет «раз-два».

4. Вдохните с остановками в 3–4 приема, а затем медленно и плавно выдохните, считая до восьми.

5. Вдохните в 2–3 приема и интенсивно выдохните в 4 приема.

6. Коротко и активно вдохните на счет «раз», плавно и продолжительно выдохните, считая до 8–10.

### Избегайте повторов

Хронический ларингит развивается как следствие повторяющегося острого или длительных воспалительных процессов в носу, его придаточных пазухах и глотке. Способствуют хронизации курение и злоупотребление алкоголем, а также перенапряжение голоса. Именно поэтому хронический ларингит относится к профессиональным болезням педагогов.

При быстрой утомляемости голоса, хрипоте, першении и саднении с постоянным покашливанием нужно подумать об этом диагнозе. При обострении процесса эти явления усиливаются. Хроническое воспаление ведет к формированию на голосовых складках узелков и полипов, практически полностью лишаящих человека голоса. Лучше этого не допускать.

**Ирина КОВАЛЕВА,**  
врач общей практики.