

ВНЕСЕЗОННЫЙ ОТКОСИНУС

Гайморит, синусит

Подсчитано, что на борьбу с насморком, синуситом и прочими симптомами простуды из каждых 10 лет своей жизни мы тратим примерно год. Но не думайте, что эти недуги обостряются исключительно в холодное время года. Ведь даже летом человек может насквозь промокнуть под дождем и заработать воспаление придаточных пазух носа – синусов. Или же гайморит заявит о себе, если искупаться в еще не прогретшемся пруду на даче, а потом посидеть с мокрой головой на берегу и посушить волосы на ветру.

Протекают эти неприятности по одному сценарию, известному каждому из нас. Вы переносите простуду на ногах (не сидеть же дома из-за того, что нос заложен), надеясь, что все само пройдет за неделю. Однако расчет на спонтанное излечение не оправдывается. Когда защитные силы организма ослаблены, воспалительные процессы в носоглотке имеют свойство задерживаться надолго, распространяясь в придаточные пазухи и переходя в хроническую форму.

Годовой тайм-аут

Если с насморком не покончено за неделю, нужно исключить синусит. Основной его признак – заложенность носа, сопровождаемая все нарастающим ощущением распирания в тех пазухах, где засела инфекция. Через день-другой после того, как она туда попала, выделений из носа становится больше: из прозрачных и жидких они делаются густыми, желто-зелеными, приобретая гнойный характер. Это значит, что к вирусной инфекции присоединилась бактериальная, и нужно подключать к лечению антибиотики, но только не на собственный вкус, а те, которые порекомендует врач. При-

нимать их придется долго – 2-3 недели, потому что инфекция гнездится глубоко.

Ваши действия. Побольше пейте! У здорового человека за сутки вырабатывается 0,5 л носовой слизи, а при синусите – до 2,5 л. Для организма это весьма ощутимая потеря жидкости и солей. Не забывайте восполнять ее свежееотжатыми соками и травяными чаями.

- Ежедневно как лекарство принимайте по 1 стакану свежего **грейпфрутового, апельсинового** или **гранатового сока**, наполовину разведенного теплой кипяченой водой, а также по 1 стакану **отвара шиповника с мятой** или **ромашкой**. Залейте 2 ст. ложки плодов шиповника и 1 ст. ложку одной из трав 1 стаканом кипятка, нагревайте 20 минут на водяной бане под крышкой, выдержите 40 минут в термосе и процедите.
- Смешайте поровну **крапиву, чабрец и плоды шиповника**. 2 ст. ложки сбора залейте стаканом холодной воды, доведите до кипения и нагревайте еще 2-3 минуты, а затем подержите в термосе. Пейте отвар горячим по полстакана 2 раза в день после еды, добавив мед по вкусу.
- Возьмите в равных частях **тысячелистник, эвкалипт, зверобой и мяту**. 1 ст. ложку смеси залейте 1 стаканом холодной воды, доведите до кипения и подержите на слабом огне 5-7 минут. Процедите и пейте в горячем виде, подсластив медом по вкусу, по четверти стакана 2-3 раза в день после еды.
- Смешайте **девясил, бадан и зверобой** в пропорции 1:1:2. Залейте 1 дес. ложку сбора 1 стаканом холодной воды, прокипятите 15-20 минут, после чего перелейте в термос и настаивайте 1 час. Затем процедите и разделите на 3 порции. Пейте горячим после еды в течение дня, добавляя в каждую «дозу» 8-10 капель облепихового масла.

Больничный абонемент из бассейна

Синусит, который не прошел за 3 недели, считается подострым, то есть затянувшимся, а длящийся более 3 меся-

цев – хроническим. Воспалительный процесс отказывается отступать не просто так: для этого должен быть весомый повод. Например, искривление носовой перегородки, мешающее оттоку содержимого пазух, или аллергический насморк, который часто осложняется аллергическим синуситом, отличающимся от обычного жжением и зудом в носу и пазухах с приступами чихания. Не исключено, что организм ослаблен и диетическими ограничениями, поэтому слишком вяло сопротивляется инфекции.

Не помешает проверить и миндалины: при хроническом тонзиллите микробы добираются в придаточные пазухи носа по кровеносному руслу. И не забудьте о больных зубах. Особенно внимательно следите за состоянием клыков и коренных – именно они, как атланты, подпирают нижнюю стенку гайморовой пазухи и, подточенные кариесом, представляют для нее угрозу. Ну а если вы регулярно посещаете бассейн, то знайте: попадающая в нос вода тоже может поддерживать воспаление в пазухах.

Однако самая частая его причина в том, что мы... не умеем сморкаться. Да-да, не удивляйтесь. По наблюдениям оториноларингологов, 69% из нас делают это неправильно, а среди тех, кто страдает повторными и затяжными синуситами, таких неумех 95%. Вместо того, чтобы прочистить нос, улучшив отток слизи из пазух, они вдувают ее в синусы, а потом удивляются, почему это гайморит все не проходит?

Правильно делать так: освобождайте от слизи не обе ноздри сразу, а каждую по очереди, одновременно прижимая другую большим пальцем к носовой перегородке. Делайте это по мере необходимости, а также каждый раз перед тем, как закапать что-либо в нос.

Не поддавайтесь искушению шмыгать им, затягивая содержимое в носоглотку, чтобы потом проглотить его. В этом случае содержащиеся в носовом секрете вирусы и продукты воспаления будут отравлять организм, усиливая симптомы интоксикации.

Теплое отношение

Снять распирающую боль в воспаленной пазухе помогает сухое тепло. Можно приложить к этому месту мешочек с разогретой солью или сваренное вкрутую яйцо, или шерстяной шарф. А лучше всего связать специальную шерстяную шлем-маску с прорезями для глаз и носа. Именно в ней лучше выходить на улицу после перенесенного синусита. Или же просто прикрывайте лицо от ветра шарфом.

Тепловые процедуры сами по себе – не панацея. Они лишь уменьшают боль, но не устраняют ее причину. Чтобы неприятные ощущения исчезли, надо снять заложенность носа и улучшить отток содержимого из пазух. Нельзя давать ему накапливаться там: это приводит к ухудшению самочувствия и затягивает выздоровление.

Правильно делать так: воспользуйтесь каплями. В первые 5-6 дней – сосудосуживающими, которые снимают отек слизистой оболочки носа и пазух. Правда, при долгом и частом использовании они перестают работать и даже усиливают заложенность носа. Заметили такой эффект – перейдите на жидкости антисептического и подсушивающего действия: 1-2%-е аптечные растворы нитрата серебра (**колларгол и протаргол**), **пелоидин**, **йодиол** или глазные капли – **альбуцид (сульфацил натрия)**. А фитотерапевты рекомендуют 3-4 раза в день вливать в каждую ноздрю по 6-8 капель свежестужатых соков – морковного, яблочного или разбавленного свекольного.

Хорошо помогают в таких случаях средства от кашля – травяные настои отхаркивающего действия (**мать-и-мачехи, алтея, солодки**), а также таблетки (**амброксол**) и леденцы (**викс**). Эти средства приносят облегчение не только при бронхите, но и улучшают состояние при насморке и гайморите – разжижают образующуюся в носу и пазухах слизь и облегчают ее отсмаркивание. Таким же эффектом обладает горячий куриный бульон. Благодаря содержащейся в нем аминокислоте – цистеину он уменьшает выделение слизи, а пар увлажняет полость носа, снимая отечность слизистой оболочки.

Прогреть пазухи изнутри паром целебных настоев и растворов с противовоспалительным и антибактериальным действием помогают современные приборы – компрессорные и ультразвуковые ингаляторы-небулайзеры со специальными насадками для носа или универсальными масками. Не придется проводить процедуру по старинке, укрывшись с головой полотенцем над кастрюлькой с кипятком. Если же вы дышите именно над ней, то по крайней мере делайте это правильно, втягивая горячий воздух носом, а выдыхая через рот. Тогда полезные вещества попадут в придаточные пазухи.

Капельница для пазух

Чтобы капли попали в гайморову и лобную пазухи (оставшиеся две расположены слишком глубоко, чтобы они могли туда проникнуть), действуйте правильно.

1. Сядьте на стул и запрокиньте голову, немного наклонив ее в ту сторону, куда будете закапывать лекарство. Другой вариант – лечь на спину без подушки.

2.левой рукой слегка приподнимите кончик носа, а правой выдавите несколько капель из пипетки или пластикового флакончика, не касаясь ноздри.

3. При пользовании спреем введите наконечник в ноздрю (не слишком глубоко) и впрысните лекарство. Будьте осторожны: при тугом механизме возможна отдача – наконечник ударяет по чувствительной зоне рядом с носовой перегородкой, а это очень больно.

4. Поверните голову в сторону той половины носа, в которую капали, и подождите полминуты.

5. Прodelайте все то же самое с другой стороны.

И учтите, капли, содержащие масло, затрудняют отхождение носовой слизи. При сильном насморке и синусите применять их нежелательно!

Целебное орошение

Чтобы обеспечить отток содержимого из пазух, промывайте нос теплой минеральной водой без газа, содовым раст-

вором (1 ч. ложка на 1 стакан теплой кипяченой воды) или травяными настоями:

- **чаем из цветков ромашки с медом** (1 ст. ложку сухой травы заварите стаканом кипятка, настаивайте 15 минут, процедите и добавьте 1/3 ч. ложки меда);
- **крепким настоем эвкалипта или шалфея** (2 ст. ложки сухого сырья залейте 1 стаканом крутого кипятка на 30 минут в термосе, слегка остудите, процедите и используйте теплым);
- **настоем шиповника, мяты и череды**. Смешайте травы в пропорции 1:3:2. 2 ст. ложки смеси залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 2-3 часа в термосе, профильтруйте через несколько слоев марли, добавив перед промыванием 1-2 капли пихтового масла.

Хорошо очищают нос, облегчая дыхание, содово-таниновые капли: 1 ч. ложку чая заварите 1 стаканом кипятка, выпаривайте 15 минут на медленном огне, процедите через марлю и добавьте 1 ч. ложку питьевой соды. Закапывайте 2-3 раза в день по 1-2 пипетки в каждую ноздрю, после чего обязательно высморкайтесь.

Промываем правильно

1. Наберите теплую (36-37°) жидкость в маленькую (50 мл) спринцовку или большой (20 мл) шприц с надетой на него тонкой полиэтиленовой трубочкой.

2. Введите наконечник не глубоко в носовой ход и нагнитесь над раковиной. Набок голову не наклоняйте, иначе жидкость может затечь по слуховым трубам из носа в уши. По этой же причине нельзя направлять в ноздри струю воды из-под крана или из душа.

3. Не спеша, нажимая без усилия, влейте раствор в каждую ноздрю поочередно, пока не используете его весь (2-3 стакана).

Диета для иммунитета

Если насморк у вас осложнился гайморитом, значит, иммунная система ослаблена. Чтобы поддержать защитные



Бадан

силы организма, начинайте утро со стакана кефира или йогурта и ежедневно съедайте по яблоку. У англичан даже есть пословица: «Яблоко в день – и доктор не понадобится!». В этих плодах содержатся в нужном сочетании вещества, необходимые для работы иммунной системы: растительные антибиотики, фитонциды, витамины С и группы В, а также марганец и медь. Что касается кисломолочных продуктов, то кефир и йогурт способствуют выработке особых белков – интерферонов, защищающих слизистые оболочки от вторжения возбудителей респираторных инфекций.

Где чаще?

Чаще всего инфекция поселяется в гайморовых и лобных пазухах. Их воспаление распознать достаточно легко по распирающим ощущениям в соответствующей зоне. А когда реагируют решетчатая и клиновидная, спрятанные в глубине

черепа, главный симптом – давящая головная боль. Если она появилась после простуды, нужно обратиться к ЛОР-врачу. То же самое необходимо сделать, если заплыл и заслезился глаз, распухла щека. В этом случае требуется неотложная помощь, иначе гной из пазух прорвется в глазницу, а этого допускать нельзя.

Где болит?

Пазуха	Где расположена	Признаки воспаления	Диагноз
Лобная	Над бровями	Давящая, распирающая головная боль во лбу и отвратительное самочувствие – за костными стенками лобных пазух располагаются лобные доли мозга, реагирующие на воспалительный процесс.	Фронтит
Верхне-челюстная (гайморова)	По обеим сторонам от спинки носа	Неприятные ощущения и болезненность при надавливании на скуловую кость, заложенность носа.	Гайморит
Костные ячейки решетчатой кости	В толще черепа на уровне переносицы	Тупая, давящая головная боль, слабость, повышенная утомляемость, парестезии (ощущение мурашек) на голове, закладывает уши. По задней стенке глотки стекает густая слизь, которую приходится глотать или сплевывать.	Этмоидит
Клиновидная	Позади решетчатой	Те же, что при этмоидите.	Сфеноидит

Насморк или синусит

Чем отличаются	Насморк	Синусит
Характер выделений	Жидкие, водянистые (серозные) или густые, слизистые	Мутные, желтовато-зеленые, иногда с неприятным запахом.
Затруднение носового дыхания	Равномерное с обеих сторон	Может быть равномерным (при двустороннем синусите) или затрагивать лишь одну половину носа (если пазуха воспалилась лишь с одной стороны).
Неприятные ощущения в лице	Нет	Тупая, распирающая боль и тяжесть в воспаленной пазухе (во лбу, скуле). Дискомфорт стихает на некоторое время, когда высморкаетесь.
Болезненность диагностических точек	Нет	Есть при надавливании на точки - у внутреннего угла глаза и посредине щеки – в так называемой собачьей ямке (гайморит); - по бокам от переносицы у концов бровей (фронтит)
Боль в лице типа невралгии	Нет	Есть – это реагируют на воспаление веточки тройничного нерва.
Ваши действия	К врачу можно не обращаться. Воспользуйтесь сосудосуживающими каплями и делайте промывание носа.	Те же, что и при насморке плюс консультация оториноларинголога – с синуситом не шутят.

Ирина КОВАЛЕВА,
врач общей практики.
Фото: фотобанк Лори.