

## ПОСТАРАЙТЕСЬ ДЕРЖАТЬ «ВОРОТА» ЗАКРЫТЫМИ

*Ринит, фарингит*

**«Предупреждение плюс»:** *С наступлением холодов (сентябрь – апрель), по образному выражению медиков, вирусы «открывают» ворота для разных инфекционных заболеваний. В первую очередь людей массово «косят» ОРВИ, ринит и фарингит. Подобная ситуация происходит из года в год. Неужели с этим ничего нельзя поделать? Попробуем разобраться.*

По статистике взрослый человек болеет острыми респираторными заболеваниями не реже 2-3 раз в год, а дети – до 5-7. Как правило, основной причиной ОРВИ является проникновение в организм патогенных бактерий и вирусов, происходящее на фоне снижения местного иммунитета. При этом резко падают трудоспособность и сопротивляемость негативным факторам окружающей среды.

### Ринит

Обычно недомогание начинается с ринита – воспаления слизистой оболочки носа. И вот почему. На поверхности каждой клетки, выстилающей полость слизистой оболочки, располагаются специальные реснички, которые постоянно совершают колебательные движения, тем самым очищая нос. Клетки выделяют слизь, захватывающую пыль, вирусы и бактерии из вдыхаемого воздуха. Когда подвижность ресничек и выделения носовой слизи нарушаются, бактерии и вирусы проникают в организм, и начинается насморк.

Различают три стадии острого ринита. В первой стадии появляются сухость, першение в носу, частое чихание. К этому добавляются легкое недомогание, головная боль, может по-

вышаться температура тела. Затем появляются обильные слизистые выделения, заложенность носа, гнусавость, при этом нередко слезятся глаза, снижается слух. Этот период может длиться от 2 до 5 дней. На завершающем, третьем, этапе появляются густые выделения из носа, после чего общее самочувствие постепенно начинает улучшаться. Обычно при хорошем иммунитете острый ринит проходит за 7-10 дней.

Теперь поговорим об аденоидах, от которых страдают преимущественно дети. **Аденоиды** – это увеличение носоглоточной миндалины, располагающейся на куполе носоглотки.

Различают три степени аденоидов. При первой – аденоиды закрывают задние отделы носа на 1/3. Эта степень может проявляться затрудненным носовым дыханием во время сна, частыми, длительными насморками и слизистыми выделениями. При второй – затрудненное носовое дыхание усиливается, ребенок чаще болеет, плохо спит по ночам, отмечаются гнусавость, быстрая утомляемость, вялость, снижается внимание. При третьей – все симптомы усиливаются, появляется ночной кашель, развивается анемия. Ребенок становится восприимчивым к другим вирусным и бактериальным инфекциям. Частые респираторные заболевания и инфекции способствуют переходу воспаления аденоидов в хроническую форму.

## Лечение

Перед введением лечебных препаратов нос необходимо промыть. При этом удаляются излишняя слизь и корочки. Таким образом лекарство будет действовать на очищенную слизистую, и лечебный эффект проявится в полной мере.

Для удаления слизи из полости носа и носоглотки орошение проводите аптечными солевыми растворами в виде спреев: **аква марис, аквамар, маример, квикс, салин, физиомер.**

Или воспользуйтесь физиологическим раствором, который можно приготовить самим. Для этого 1 ч. ложку поваренной соли разведите в 1 л теплой кипяченой воды.

Спреем делаем 4-5 впрысков или закапываем по 5-7 капель 3-4 раза в день.

В любой аптеке арсенал спреев и капель от насморка достаточно большой. Однако не всегда следует хвататься за самые сильные и быстродействующие. Ими можно пользоваться в том случае, если вы уверены в инфекционном происхождении болезни или капли вам выписал врач.

При очень сильной заложенности носа используются сосудосуживающие капли: **нафтизин, санорин, ксимелин, ксилометазолин, тизин.**

Однако применять их следует не более 3-5 дней. Неделя – это уже критический курс, после которого могут дать о себе знать побочные эффекты.

Все вышеназванные средства хорошо сокращают сосуды носа и уменьшают количество слизи. Однако от них быстро вырабатывается зависимость, плюс проявляется их негативное действие на сосуды сердца и мозга. Поэтому больным с сердечно-сосудистыми заболеваниями, щитовидной железой, артериальной гипертонией, глаукомой следует проявлять осторожность и пользоваться только теми средствами, которые выписал доктор.

## Народная медицина

Сок **калины** смешивают с водой в пропорции 1:1 и капают по 5 капель в каждую ноздрю 2-3 раза в день.

Можно соединить сок **подорожника** с соком **алоэ** в пропорции 1:1 и закапывать в каждую ноздрю по 2-3 капли ежедневно в течение недели.

Вареный или свежий **свекольный** сок закапывать в нос по 4-5 капель 3-4 раза в день на протяжении 5-7 дней.

Рецепт **лукового** настоя:

3 ст. ложки мелко нарезанного лука залить 50 мл теплой кипяченой воды, добавить 1/2 ч. ложки меда, настоять 30 минут, процедить. Капать в нос по 3-4 капли 4-5 раз в день в течение недели.

Сок **каланхоэ** закапывайте в нос по 2-3 капли 3 раза в день, курс – 3-5 дней.

## Фарингит

Нарушение носового дыхания может проложить дорогу другим заболеваниям верхних дыхательных путей, например, фарингиту – воспалению слизистой поверхности глотки.

Фарингит встречается как в виде отдельного заболевания, так и в виде одного из проявлений ОРВИ. К факторам, влияющим на развитие недуга, относятся: употребление излишне холодной или горячей пищи, вдыхание загрязненного или холодного воздуха. Симптомами болезни являются: боль при глотании, сухость, першение, царапание в глотке. Иногда появляется кашель, который провоцируется стекающей слизью по задней стенке глотки. Если к этому присоединяется бактериальная инфекция, например, при кариозных зубах или в миндалинах, откашливаемая слизь приобретает зеленовато-желтую окраску. Нарушается и общее состояние: появляются слабость, недомогание, повышается температура тела.

- При первых признаках болезни старайтесь соблюдать ограниченный голосовой режим, меньше разговаривайте, даже шепотом.
- Сократите контакты с окружающими людьми, в особенности с детьми.
- Надевайте защитную марлевую повязку.
- Исключите все горячее, холодное, кислое, копченое, соленое. Пища должна быть теплой.

Основными фармпрепаратами при фарингите являются антисептические (обеззараживающие, противовоспалительные) средства, которые применяются в виде орошений, полосканий, рассасывания в полости рта специальных таблеток, пастилок, леденцов. Это могут быть растительные препараты (отвар и настойка **календулы, коры дуба, шалфея, эвкалипта, ромазулан**); синтетические (**мирамистин, хлоргексидин, йодинол, оки, гексорал, фалиминт, себидин**, всем известный **фурацилин**) и комбинированные, содержащие оба компонента (**ингалипт, каметон, стрепсилс, гексализ**).

Если присоединяется бактериальная инфекция, для орошения глотки можно воспользоваться антибактериальными средствами: **биопарокс, фрамицетин**. Эти препараты хороши тем, что действуют только местно, то есть не всасываются в кровь и могут использоваться даже беременными и кормящими мамами.

Когда больной жалуется на головную боль, слабость, недомогание, повышение температуры, для облегчения состояния есть комплексные средства: **нурофен, парацетамол, аспирин**. В их состав входят жаропонижающие и обезболивающие вещества, уменьшающие отек слизистой носа и глотки, и аскорбиновая кислота.

### Зеленая аптека

1/2 стакана **сока редьки** разведите в 1/2 стакана теплой кипяченой воды, добавьте 1 ст. ложку меда. Принимайте перед сном медленно, не спеша. Это очень хорошее потогонное средство.

1 ст. ложку измельченной **коры дуба** залейте 0,5 л кипятка, поварите 30 минут на слабом огне, дайте настояться 15-20 минут, процедите, долейте до первоначального объема. Полощите горло 3-5 раз в день теплым отваром в течение 5-7 дней.

1 ст. ложку сухих измельченных **цветков календулы** залейте 1 стаканом кипящей воды, настаивайте 20 минут, процедите. Полощите горло каждые 2-3 часа по 3-5 минут.

4 ст. ложки измельченных **листьев шалфея** залейте 200 мл кипятка, настаивайте на водяной бане 15 минут, процедите. Полощите горло теплым раствором каждые 2 часа.

В заварочный чайник налейте стакан кипятка, добавьте 2 ч. ложки меда. Осторожно подышите над носиком 10-15 минут. После этого хорошо утеплитесь и ложитесь в постель. Такие процедуры полезно проводить, если нет аллергии на мед.

*Листья шалфея*

### **Закаливание**

Это один из самых эффективных способов сохранения здоровья и повышения иммунитета, полезный с малых лет до глубокой старости. Необходимо лишь выбрать подходящую методику и проводить ее ежедневно и систематически, желательно в одно и то же время. Если человек закаливался 3-4 месяца, а затем по каким-то причинам сделал перерыв, эффект сразу заметно падает.

Противопоказанием для закаливания является высокая температура.

Начинать нужно с обтирания. Смоченной в воде губкой или махровой рукавичкой обтираем шею, руки, грудь. Сразу после этого вытираемся насухо и растираемся полотенцем до красна. Дальше обтираем ноги, спину, живот и также тщательно их растираем. Температура воды вначале должна со-

ставлять 22-24 градуса, затем ее нужно понижать на 1-2 градуса, постепенно доведя до 16 градусов, можно и ниже.

Руки и ноги растираем от пальцев вверх, а туловище – круговыми движениями по направлению к подмышечным и паховым областям.

Продолжительность процедуры – до 5 минут.

Очень эффективен контрастный душ, который повышает тонус, снимает утреннюю усталость и утомление после работы, хорошо стимулирует вегетативную нервную систему.

Не забывайте о ежедневных прогулках на свежем воздухе в любое время года, несмотря на капризы погоды. В день рекомендуется проходить пешком не менее 3 км. Чаше проветривайте помещение, в котором находитесь. По возможности займитесь плаванием, скандинавской ходьбой, если нет противопоказаний, ходите в русскую баню, сауну.

Полезно также проводить местное закаливание стоп и горла, так как они наиболее чувствительны к воздействию холода. Стопы обливают, например, вечером, перед сном сначала теплой, затем прохладной водой, постепенно понижая ее температуру. После чего ноги хорошо растирают полотенцем.

Горло советуют полоскать утром и вечером. Начинать следует с температуры +25, постепенно доведя до + 4-5 градусов.

Каждый сам решает, какой из методов закаливания организма подходит именно ему. И помните, что это не только комплекс водных процедур, но и тренировка воли и самоконтроля. Регулярные водные процедуры придадут вам чувство свежести, бодрости и хорошего настроения.

### **Полезные советы**

1. Необходимо поддерживать оптимальный режим температуры и влажности в комнате больного. Температура должна быть 20-22 градуса, а влажность – 60-70%. Это очень важно, особенно во время сна.

Чем теплее и суше в комнате, тем быстрее слизь в носовых ходах будет сохнуть и труднее удаляться, насморк будет более длительным.

2. Комната должна быть с минимальным количеством накопителей пыли и запахов: ковров, мягкой мебели, игрушек и книг. По возможности не стоит пользоваться дезодорантами, духами, аэрозолями. И, уж конечно, туда не должен проникать табачный дым! Как можно чаще производите влажную уборку помещения.

3. При первых симптомах заболевания делайте отвлекающие процедуры:

теплые ванночки для рук и ног, обтирание стоп и голеней полуспиртовым раствором (1:1) с водой или водкой, смазывание ног скипидаром. После этого нужно обязательно надеть теплые носки, куда можно насыпать сухую горчицу. Такие процедуры не даром называются отвлекающими, так как они уменьшают кровенаполнение сосудов полости носа, как бы «отвлекая» кровь от этой части тела и способствуя восстановлению носового дыхания.

4. Во время болезни в организме накапливаются токсические вещества, и происходит патологическая потеря жидкости. Поэтому необходимо как можно больше пить.

Именно жидкость активизирует процесс выведения токсинов из организма. Чтобы она быстрее всасывалась в кровь, температура напитка должна быть такая же, как и температура тела, – 36,6 градуса. Можно пить любые чаи: черный, зеленый, фруктовый, добавляя в них по вкусу малину или мед, а также компоты из сухофруктов, морсы, неконцентрированные соки, минеральную или просто кипяченую воду.

### Повышаем иммунитет

И в заключение несколько рекомендаций для повышения иммунитета.

Возьмите по 1 ч. ложке **цветков ромашки, липового цвета и плодов шиповника**, залейте стаканом кипятка. Наста-





*Липовый цвет*

ивайте 1 час, процедите, отожмите. Пейте 3 раза в день по 1/3 стакана перед едой.

В равных частях возьмите по 200 г изюма без косточек, кураги, чернослива, грецких орехов, 1 лимон, все пропустите через мясорубку. Тщательно перемешайте и добавьте 3-4 ст. ложки меда.

Принимайте с чаем по 1 ч. ложке за 30 минут до еды.

**Дарья ХАВКИНА,**  
**врач-инфекционист.**  
**Фото: Фотобанк Лори.**