

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ

№1(49)
2010

Заболевания уха, горла, носа

Отит,
отосклероз,
тугоухость,
ангина,
тонзиллит,
фарингит,
ларингит,
ринит,
синусит,
гайморит,
аденоиды,
полипы в носу
и другие



Причины,
лечение,
профилактика,
советы специалистов
и читателей

ИТОГИ КОНКУРСА «МИР БЕЗ КУРЕНИЯ»

В редакцию пришло много писем на наш конкурс. Мы благодарим всех, кто принял участие в нем. Сегодня мы печатаем самые интересные, на наш взгляд, письма.

Мой муж курил с 12 лет, расход сигарет доходил до 2 пачек в день. С годами он стал задыхаться, сильно кашлять. А утром, бывало, бедняга никак не мог откашляться. 5 лет назад я нашла рецепт: нужно наготовить коры ивы, лучше весной, кору высушить, измельчить до размера чайнок. 1 ст. ложку коры залить 0,5 л кипятка в заварочном чайнике, укутать на 30 минут.

Как только захочется покурить, нужно глотнуть из чайника. И желание затянется отодвигается. Мужу требовался на весь день целый чайник. Через 2 недели оказалось, что «прикладываться» к снадобью приходится реже. В течение месяца мой любимый избавился от пагубной привычки.

В. Фомина, Ивановская область.

 *Курил я с 14 лет, а сейчас мне уже 35. Пытался бросить несколько раз. Во время прошлогодней эпидемии гриппа я получил осложнение. Пневмония лечилась трудно, а когда я увидел снимок своих легких, то так перепугался, что твердо пообещал сам себе непременно бросить курить. Я назначил сам себе твердую дату, когда должно произойти долгожданное прощание с сигаретой. Накануне этого дня я убрал с глаз долой пепельницу и зажигалки. Утром «забыл» положить в карман сигареты. Мне удалось продержаться целый день, но вечером не выдержал и затянулся... После 2 затяжек я сигарету выбросил.*

Жена приготовила мне отвар шиповника, и я выпивал по 3 стакана в день с ложкой меда после еды (на работу брал с собой отвар в термосе). А чтобы поменьше думать о сигаретах, стал интенсивнее работать, да и дома наконец-то ремонтом кухни занялся. Так что думал о деле, а не о перекурах.

Через неделю меня перестало тянуть покурить.

Не курю уже год и всем советую расстаться с этой скверной привычкой. Может быть, кому-нибудь пригодится мой опыт.

С. КРАСИЛОВ, Рязанская область.

Письма комментирует главный пульмонолог Нижнего Новгорода, кандидат медицинских наук, доцент кафедры пропедевтики внутренних болезней Нижегородской медицинской академии Меньков Н. В.:

«Читатели описали личные способы отказа от курения. Похвально то, что у этих людей есть достаточно сильная мотивация на отказ от курения, а это уже половина успеха. Ведь самое главное – это желание бросить! Подумайте над тем, действительно ли вам так необходимо курить? Приняв решение, вы можете обратиться к врачу, и вам предложат более быстрые, эффективные способы отказа от курения».

Авторы этих писем, а также Елизарова Т.И. (г. Пенза), Кульшина А.А. (г. Нижний Новгород), Иванюк Л.П. (г. Павлово), Корузаева С.Н. (г. Новошахтинск), получают памятные подарки от редакции: фен Shine Therapy марки Remington, парфюм от компании «EVAFLOR».



СОДЕРЖАНИЕ

Глава I		Чай для полосканий	41
Уши		Целебные лучи	41
Воспалительные заболевания		Мумие остановит ангину	42
Отиты		Прополис для горла	42
Воспаление уха	3	Свекла излечила	43
Осложнение на уши	5	Молочный залп	43
Боль затянута в воронку...	6	Компрессы с творогом	44
Растения лечат отит	6	Скарлатина начинается путь с горла	44
Болезнь сгорела в свече	7	Теплая вода лечит	45
Мумие спасает слух	8	Тонзиллит	
В ушах стреляет, а врач далеко?	9	Болезнь, знакомая многим	46
Сальпингоотит	10	Заболел ребенок...	48
Невоспалительные заболевания		Теплые настои для полосканий	49
Шум в ушах		Профилактика обострения	49
Шумит?	13	Фарингит	
Отосклероз	13	Воспаление глотки	50
Полезны уху	14	Если в горле саднит	52
Почему звенит в ушах?	15	Луковое молоко спасет от осложнений	53
Тугоухость		Помощь от растений	53
Береги слух смолоду	16	Рецепты великих людей	55
Точечный массаж улучшит слух	20	Лечусь пивом...	56
Растения для «тугого уха»	22	Для голоса	56
Если пробка мешает слышать	23	Ларингит	
Восстановление слуха после инфекции	25	Воспаление гортани	57
Чеснок от серных пробок	25	Катаральный ларингит	59
Уход за ушами необходим	26	Чтобы не хрипеть	61
Надо прочистить слуховую трубу	26	Зарядка для горла	61
Другие заболевания ушей		Кандидоз глотки	62
Перхоть... в ушах	28	Защищайте нос от пыли	63
Отомикоз	28	Глава III	
Невринома слухового нерва	29	Нос	
Улучшат слух	30	Аденоиды	
Ушные травмы		Миндалины, таящая опасность	64
Повреждения ушной раковины	31	Что делать с аденоидами?	66
Ожоги и отморожения ушей	32	Травы спасли от инфекции	67
Когда страдает барабанная перепонка	33	Поберегите железы!	68
Нейросенсорная тугоухость	34	Воспалились миндалины?	71
Глава II		Маленькие храпуны	71
Горло		Насморк	
Ангина		Насморк? Надо лечить!	72
Ангина бывает разной	35	Пальцевой массаж носа	73
Чтобы горло не болело	37	Легкое дыхание	74
Чаще пейте чай с лимоном	38	Зачем натирать стопы?	74
Ангину - керосином!	39	Как вылечить насморк	75
Летняя ангина	39	Рецепты со всего света	76
Горлу поможет... лягушка	40	Надоело шмыгать?	77
		Горячее вино полезно	78
		Лечебная грязь защищает нос	79

СОДЕРЖАНИЕ

Пшенинная каша от насморка	80	Мазь от гайморита	99
Капли не только лечат...	81	Как я лечила своего внука	99
Как не подсесть на капли?	81	Попробуем избежать	
Горячая вода от насморка	82	прокола	100
Выгоняем слизь	83	Полипы в носу	
Простой метод закаливания	83	Полипы мешают дышать	101
Вазомоторный ринит		Травы от полипов	101
Наводнение в носу	84	Носовое кровотечение	
Современные методы		Когда из носа идет кровь	102
лечения ринита	86	После насморка осложнения	104
Синусит		Глава IV	
Когда недоступны запахи...	87	Профилактика ЛОР-заболеваний	
Народные средства при синусите	88	Холодная прививка	
Гайморит		для иммунитета	105
Тяжесть в голове не от		Курение опасно для	
тяжелых дум	91	ЛОР-органов	106
Лечимся медом и календулой	93	Глава V	
Если вы заболели...	94	Современные методы лечения	
Я проколов не боюсь	95	ЛОР-заболеваний	
Операция при гайморите	96	Слуховые аппараты:	
Так можно лечить гайморит	96	выбор за вами	108
При простуде промойте нос	97	Искривление перегородки носа:	
Если нафтизин не помогает	97	оперировать или нет	110
Капля меда от гайморита	98	Доктор-холод	112
Прополис прогреет пазухи	99		

Следующий сборник - «Заболевания соединительной ткани и суставов», №2(50) - поступит в продажу 10 февраля 2010 года.

Прежде чем приступить к самолечению, посоветуйтесь с врачом.

**«ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ»,
выпуск 1(49), январь 2010 г.**

Подписные индексы: 16462,10813

Главный редактор В.В. ШАБАНОВА
Редактор Н.В. МЕЛЬНИКОВА

Телефон (831) 432-98-16
E-mail: zdorovye@gmi.ru

Журнал зарегистрирован Министерством РФ
по делам печати, телерадиовещания
и средств массовых коммуникаций

Свидетельство о регистрации средства массовой
информации ПИ № 77-15187 от 15.04.2003 г.
Учредитель - ЗАО «Издательство «Газетный мир»

Издатель - ЗАО «Издательство «Газетный мир»
Адрес издателя и редакции: 603126,
Нижний Новгород, ул. Родионова, д. 192, корп. 1.
www.gmi.ru

Рекламное агентство

Телефон (831) 434-88-20
факс (831) 434-88-22
e-mail: reclama@gmi.ru

За достоверность рекламной информации
ответственность несет рекламодатель.

Служба продаж

Телефоны: (831) 275-98-68, 275-97-53, 275-97-54;
e-mail sales@gmi.ru

Служба экспедиции и перевозок

Телефон (831) 434-90-44
E-mail: dostavka@gmi.ru

Подписано в печать 24 декабря 2009 г. в 10 часов
(по графику - в 10 часов).
Дата выхода в свет 13 января 2010 г.

Тираж 147416 Заказ № 5054001. Цена договорная

Отпечатано в ОАО «Нижполиграф»,
г. Н. Новгород, ул. Варварская, 32.

Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения,
письма и обращения читателей. Факт пересылки их в редакцию означает согласие автора
на использование их в любой форме и любым способом.

Редакция оставляет за собой право литературной обработки писем перед публикацией.

Глава I

Уши

Воспалительные заболевания

Отит

Воспаление уха

Расскажите об отите: его причинах, симптомах и лечении. Мой 5-летний сын страдает отитом с младенческого возраста. Неужели эта болезнь будет преследовать его всю жизнь?

Л. МАРТЕМЬЯНОВА, Городецкий район Нижегородской области.

Отит - воспаление какого-либо из отделов уха.

Наружное ухо - это единственный отдел уха, который можно увидеть. Наружное ухо состоит из ушной раковины, наружного слухового прохода и барабанной перепонки. Сразу же за барабанной перепонкой находится так называемая барабанная полость (среднее ухо). Именно это пространство заполняется инфицированной жидкостью, когда развивается средний отит. Среднее ухо выполняет функцию звукопроводения.

Внутреннее ухо расположено в височной кости и отделяется от среднего уха еще одной перепонкой.

Вот в зависимости от того, в каком отделе уха идет воспалительный процесс, различают наружный, средний и внутренний отиты. Также отиты делят на острые и хронические.

Наружный отит проявляется воспалением кожи ушной раковины или наружного слухового прохода. Он развивается из-за бактериальной или грибковой инфекции.

Средний отит является одним из

ЗАБОЛЕВАНИЯ УХА, ГОРЛА, НОСА

наиболее частых заболеваний, особенно у детей. Воспаление среднего уха возникает обычно после инфекционных болезней (гриппа, кори, ангины и др.). При неблагоприятных условиях средний отит может перейти в хроническую форму.

Внутренние отиты (или лабиринтиты) почти всегда возникают в результате осложнения среднего отита или тяжелого общего инфекционного заболевания.

У большинства детей рецидивы отита полностью исчезают по достижении взрослого возраста. В редких случаях может развиваться хронический отит. У взрослых людей заболевание протекает тяжелее, чем у детей.

ОТЧЕГО БЫВАЕТ?

Развитию отита способствуют заболевания верхних дыхательных путей (ангина, фарингит, ларингит, трахеит, гайморит и т. д.). Отек слизистой оболочки полости носа и носоглотки может закупорить слуховую трубу. В результате в барабанной полости изменяется давление, что приводит к попаданию слизи и бактерий из носоглотки в среднее ухо. Кроме того, причиной закупорки слуховой трубы могут быть инородное тело, аденоиды, искривление перегородки носа. Давление в барабанной полости изменяется и при глубоком подводном погружении, подъеме высоко в воздух (например, на самолете). Отит может развиваться при попадании и накоплении жидкости в ухе (например, при плавании).

Причиной возникновения наружного отита является проникновение инфекции в кожу наружного слухового прохода. Этому способствуют расчесы, ожоги, обморожения, повреждения при укусах насекомых,

использование острых предметов для чистки ушей и т. д.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ?

Симптомами отита могут быть шум в ушах, непроходящий насморк, нарушение слуха и обоняния, головная боль, головокружение, носовое кровотечение, высокая температура (она повышается до 38-39 градусов), слабость, расстройство сна, снижение аппетита.

Боль в ухе при отите бывает пульсирующей, стреляющей или ноющей. При этом она может отдавать в различные части головы, и даже в зубы, усиливаться при глотании, кашле и чихании.

В зависимости от степени выраженности воспалительного процесса из слухового прохода в случае разрыва барабанной перепонки могут выделяться слизь, гной, сукровица или смешанное отделяемое. При благоприятном развитии процесса, при правильном и своевременном лечении отверстие в перепонке заживает, слух не страдает.

Однако прорыв гноя не всегда происходит наружу. Он иногда не находит выхода, и инфекция переходит в полость черепа, что грозит развитием мастоидита, абсцесса мозга, менингита. Поэтому при появлении первых же симптомов отита необходимо срочно обратиться к отоларингологу, чтобы вовремя начать лечение.

Признаком наружного отита бывает зуд. Боль появляется редко, только при надавливании на ухо. Слух обычно не страдает.

КАК СТАВИТСЯ ДИАГНОЗ?

Точный диагноз отита может установить только врач при осмотре

барабанной перепонки (отоскопии). Отоскопия дает возможность определить вид отита, уточнить, много ли жидкости скопилось в барабанной полости и есть ли гной. Вся эта информация существенным образом влияет как на выбор лекарственных препаратов, так и на продолжительность лечения.

КАК ЛЕЧИТСЯ ОТИТ?

Обычно лечение продолжается 10 дней. Если препараты правильно подобраны и больной аккуратно выполняет назначения врача, заболевание не отражается на остроте слуха.

Лечение отита начинается прежде всего с соблюдения постельного режима. Помимо этого, рекомендуется щадящая диета (легко усвояемая пища, овощи, фрукты).

При лечении отита используют жаропонижающие препараты, противовоспалительные средства и антибиотики. При высокой температуре назначают жаропонижающие препараты. Обязательно применяют сосудосуживающие капли в нос (нафтизин, галазолин, назол и т. п.) для снятия отека слизистой оболочки полости носа и носоглотки. При сильных болях в ухе назначают капли, вызывающие анестезию, нередко

используют противовоспалительные гормоны. Помогают и согревающие компрессы, промывание растворами антисептиков, физиотерапия (соллюкс, токи УВЧ).

Но если процесс лечения затягивается, то во избежание осложнений производят рассечение барабанной перепонки (парацентез). Парацентез позволяет выпустить из среднего уха гной наружу, предотвратив его «стремление» в другие области головы. После проведения этой процедуры состояние пациента быстро улучшается.

Если после прекращения гнойных выделений из уха и рубцевания барабанной перепонки слух остается пониженным, проводят продувание, пневматический массаж и УВЧ-процедуры.

После выздоровления врач обязательно назначает восстановительную и рассасывающую терапию.

ВОЗМОЖНЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ

Отит при неправильном или несвоевременном лечении может вызвать внечерепные (например, лабиринтит, хроническая тугоухость, мастоидит, парез лицевого нерва) и внутричерепные (например, менингит) осложнения.

Осложнение на уши

Всякое острое респираторное заболевание грозит осложнениями. Главное из них (и наиболее частое) - отит. Дело в том, что во время кашля, чихания или сморкания микроорганизмы могут из носоглотки попасть в барабанную полость. Обычно это

происходит на 3-5 день от начала инфекции.

Симптомы заболевания напоминают второй пик ОРЗ - снова повышается температура, сильно болит голова, усиливается слабость. Ухо сначала закладывает, а потом начина-

ются более серьезные неприятности: потрескивание, пощелкивание в ухе, которые при глотании усиливаются.

Не нужно закапывать в уши кап-

ли, которые помогли соседке. Срочно обращайтесь к врачу: самолечение, равно как и промедление, в этой ситуации опасно.

Полезный совет

При отите смешайте водку, муку и мед (по 1 ч. ложке) и сделайте из получившегося теста свечу. Вставьте ее в ухо и завяжите его теплой тканью.

Н. АНИСИМОВА,

Уржумский район, Кировской области.

Боль затянет в воронку...

При боли в ушах, сильных прострелах сверните воронкой большой лист толстой бумаги, вставьте узкий конец воронки в больное ухо и зажгите широкий конец. Когда воронка почти вся сгорит, легким ударом руки выбейте остаток бумаги из уха. То же проделайте и с другим ухом. Всякая боль исчезнет.

Иногда после жестокой простуды ушная боль бывает с прострелами. Нагрейте большой камень, заверните его в ткань, наложите на больное

ухо и держите в течение 2 часов. При этом способе рекомендуется дать больному какое-нибудь потогонное снадобье, чтобы он потел во время лечения уха.

1 часть мумие смешайте с 5-10 частями свежего сока белого винограда. Нужно капать по 5-7 капель в каждое ухо 3 раза в день. Кстати, наши бабушки утверждали, что этим средством можно вернуть слух даже глухим от рождения.

© «Здоровье в доме».

Полезный совет

Размяв пальцами листья герани, положите их в ухо при отите. Это уменьшит воспаление, снимет боль.

А. БОЖКО,

г. Шахты Ростовской области.

Растения лечат отит

Если у вас заболели уши, возьмите 1 ст. ложку **листьев березы**, 3 ст. ложки измельченных **корней девясила** и залейте стаканом воды. Поставьте на водяную баню и на самом медленном огне держите 1,5 часа.

Профильтруйте отвар и закапывайте по 3 капли в каждую ноздрю несколько раз в день до полного выздоровления.

Уши можно лечить **прополисом**, купленным в аптеке. Для этого достаточно 2-3 раза в день закапывать по 2-3 капли. Если болезнь отступает медленно, то нужно увеличить количество капель до 5-6 и закапывать 4-5 раз в день. Можно в уши вставлять

марлевые турундочки, пропитанные прополисом. Эту процедуру желательно делать вечером или на ночь. Курс лечения - индивидуальный.

Смешайте 2 ст. ложки **березовых почек**, 4 ст. ложки **корней герани розовой**, 2 ст. ложки **цветков зверобоя**, 2 ст. ложки **травы зверобоя** и 1 ст. ложку **тертого хрена**. Залейте эту смесь 2 стаканами кипятка и подержите на водяной бане 20 минут. Настаивайте 1 час, процедите, немного охладите.

Отвар профильтруйте и теплым закапывайте в большие уши по 3 капли 3 раза в день.

**Т. КУДРЯВЦЕВА, п. Оленино
Тверской области.**

Болезнь сгорела в свече

Хочется мне рассказать, как я вылечила ухо необычным способом.

В молодости мне предстояла операция на ухе. Из него текла желтая жидкость, которая неприятно пахла. Видимо, после простуды я получила осложнение.

Послали меня в сурдологический кабинет. После осмотра врач сказал, что слух еще сохранен, пусть даже и не на 100%, но это не глухота, и посоветовал отказаться от операции. Предложил также лечиться любыми способами, только не хирургическим.

И вот однажды моя мама раз-

говорила со старым человеком из деревни обо всех своих бедах и о моем ухе упомянула. Старик посоветовал взять льняную ткань и воск. Воск растопить, ткань обмакнуть в воск, свернуть кулечком, а снизу срезать ножницами кончик, чтобы образовалось отверстие. Узким концом нужно вставить этот кулечек в ухо, сверху зажечь, а само ухо защитить, обложив его чем-нибудь. Горит такая свеча довольно медленно, и я ощущала, как поток теплого воздуха с шумом врывается внутрь и тепло проникает очень глубоко. Через некоторое время из уха стали вытекать

ЗАБОЛЕВАНИЯ УХА, ГОРЛА, НОСА

гной и сера. Все это оставалось на краю льняного полотна. Чтобы не обжечься, свечу убирают, когда запах станет очень горячим и огонь приблизится к уху.

Мне уже 69 лет, а проделанные тогда 3 процедуры с воском до сих пор оберегают меня от ушной боли.

**С. ЮРЧЕНКО, д. Костюковка
Гомельского района.**

Полезный совет

Если ухо воспалилось, на ночь закапывайте сок лука с водкой: 2 капли сока смешайте с 4 каплями водки.

Н. СЛИТКОВА, Хабаровский край.



ФИТОаптечка

Моя бабушка так лечила меня в детстве от воспаления ушей. Натирала луковицу на терке. Перетертый лук накладывала на чистую тонкую ткань в два слоя и, чуть подогрела в ладонях, вставляла в ухо на ночь. Утром вынимала из уха луковый компресс, закрывала ухо кусочком ваты от холодного воздуха. Отит проходил через 3-4 дня.

С. ЛОВЦЕВА, Рязанская область.

Мумие спасает слух

При гнойном отите, воспалении среднего уха, а также при понижении слуха поможет мумие. Я рекомендую его использовать так.

Закапывайте мумие по 0,4 г смеси с розовым маслом в соотношении 1:10 по 2 раза в день утром и вечером перед сном.

Употребление при этом мумие вовнутрь по 0,2-0,3 г в смеси с

молоком и медом усиливает отток гноя и противовоспалительную функцию.

0,35 г мумие смешивают с чистым розовым маслом, прибавляют сок неспелого винограда и закапывают в ухо. Это помогает при глухоте, язве и гнилостных процессах в ухе. Мумие также смешивают с несоленым свиным салом и закладывают

в ухо. Это помогает при врожденной глухоте.

При воспалении среднего уха приготовьте раствор мумие: 2 г на 0,5 стакана воды. Вставляйте тампоны,

смоченные в растворе, в больное ухо. Повторяйте эту процедуру несколько раз.

**В. СТЕПАНОВИЧ, г. Волжский
Волгоградской области.**

В ушах стреляет, а врач далеко?

Как справиться с отитом, если уши у ребенка заболели на отдыхе?

И. ГАНИНА, г. Пермь.

Горячее солнце, теплое море могут принести не только массу впечатлений, но и горькое разочарование. Так, вода, попавшая в уши во время купания, нередко вызывает их воспаление.

Обычно отит проявляется стреляющей болью в ухе и лихорадкой. Иногда повышения температуры может и не быть, а болевые ощущения в ухе расцениваются как терпимые.

Если воспаление очень сильное и образовался гной, то со временем барабанная перепонка разрывается и через нее вытекает жидкость. Особенно опасен гнойный отит для маленьких детей. Поэтому, если ребенок долго температурит или беспричинно плачет, не дает придрагиваться к ушам или бросает соску во время кормления, его обязательно нужно показать врачу-отоларингологу.

Другой признак недуга - снижение слуха. Осложнения отита могут быть очень серьезными, в редких случаях развивается воспаление мозга и его оболочек - менингоэнцефалит. При повторяющихся отитах может раз-

виться тугоухость - состояние, при котором человек плохо слышит, с трудом различает речь. Так что не стоит уповать на то, что все пройдет само собой. При первых же признаках заболевания нужно обратиться к врачу-отоларингологу. Однако бывает так, что в ухе начинает стрелять в самый неподходящий момент: мы можем заболеть в деревне, на даче, на диком пляже дальнего моря. В таких местах не всегда есть медсестра и фельдшер, не говоря уже о врачах-специалистах. Поэтому иногда помочь себе приходится самостоятельно.

КАПЛИ ОТ ВОСПАЛЕНИЯ

Если вы не сомневаетесь, что заболели отитом, то закапайте в ухо отинум или отипакс. Капать их нужно в больное ухо по 2 капли 3 раза в день. Есть и другие капли, содержащие антибиотики, например, софрадекс, но их без консультации с врачом лучше не применять: **если барабанная перепонка повреждена, то такие капли могут только навредить.**

Раньше для лечения отитов пользовались левомицетиновым спиртом. Если у вас под рукой только это средство, то можно использовать и его. Однако помните, что левомицетиновый спирт **закапывать в уши нельзя!** Он может вызвать ожог, и боли только усилятся. Спирт можно закладывать в ухо только на турунде: скатайте из бинта или ваты небольшой жгутик, смочите его лекарством и введите в слуховой проход. Если вы не уверены, что сумеете правильно это сделать, то лучше всего не лечить больное ухо левомицетиновым спиртом. Особенно быстро ожоги от спирта возникают у маленьких детей.

Бывает, что отит возникает из-за насморка. Поэтому одновременно с лечением уха нужно лечить и нос: можно закапывать галазолин, називин, нафтизин - любые сосудосуживающие капли. Только их нельзя применять дольше 5 дней, иначе они перестанут действовать.

Если выделения из носа гнойные, зеленого цвета, то можно использовать также альбуцид или протаргол, которые закапываются в нос после сосудосуживающих капель. Хорошо помогает прочистить нос спрей «Акваларис», а можно воспользоваться обычным физиологическим раствором. Физраствор закапывается в нос по несколько капель пять раз в день.

Если боль в ушах прошла и вы очень хотите купаться, то обязательно заложите уши ваткой, на которую нанесен вазелин.

Но если боли в ушах не проходят в течение 2-3 дней, то не откладывайте визит к врачу. Если заболел ребенок, то показать его врачу нужно в любом случае (даже если боль в ухе вроде бы и прошла). Обязательно проконсультируйтесь у отоларинголога, если отиты возникали у вас неоднократно.

**Ольга СОРОКИНА, педиатр,
кандидат медицинских наук.**

Сальпингоотит

Хотела бы узнать про сальпингоотит. В ушах постоянно хрустит при проглатывании, и левое ухо слышит все хуже.

Ф. ИЛЮХИНА, г. Сергач Нижегородской области.

**На вопрос отвечает врач-отоларинголог высшей категории
Ирина Викторовна УГЛОВА:**

- Сальпингоотит - это воспаление слуховой трубы (евстахиевой трубы) и среднего уха.

Слуховая труба соединяет среднее ухо и носоглотку. Инфекция из носоглотки через слуховую трубу

переходит на слизистую оболочку среднего уха (тубогенный путь). Существуют и другие пути проникновения инфекции в среднее ухо. Это может произойти при травматическом повреждении уха, через

ликворную систему, через кровь (при скарлатине, гриппе, кори, сепсисе, туберкулезе, острой вирусной инфекции).

Большое значение в возникновении салпингоотитов имеет воспаление придаточных пазух носа. У детей часто причинами возникновения данного заболевания являются аденоиды, увеличение носоглоточной миндалины, воспаление носоглотки.

Симптомы салпингоотита - понижение слуха, шум, боль в ушах. При осмотре барабанная перепонка гиперемирована (красная), утолщена, может быть втянута или выпухает.

Течение салпингоотита может быть легкое, средней тяжести и тяжелое.

В случае **тяжелого течения** заболевания наблюдаются высокая температура, высокое РОЭ, высокое содержание лейкоцитов. Экссудат, накопившийся в барабанной полости, давит на барабанную перепонку и вызывает ее прорыв. Это обуславливает образование отверстия в барабанной перепонке, из которого вытекает гной в наружный слуховой проход. При своевременном обращении к врачу-отоларингологу врач с помощью специального набора вскрывает барабанную перепонку (применяется парацентез). В последующем отверстие закрывается рубцом. Слуховая функция при этом нормализуется.

Лечение салпингоотита:

назначение антибиотиков в острой стадии заболевания при тяжелом течении;

- капли в ухо (анауран, гаразон, отипакс, софрадекс, ципромед, нормакс и другие);

сосудосуживающие капли в

нос (галазолин, санорин, нафтизин и другие);

- жаропонижающие средства.

При легкой форме течения салпингоотита проводят пневмомассаж барабанной перепонки, катетеризацию евстахиевой трубы.

Большое значение при выборе антибиотиков имеют исследование экссудата из уха и определение чувствительности к антибиотикам.

В амбулаторной практике применяются следующие антибиотики: амоксилав, флемоксин-салютаб, ципролет, азитромецин и многие другие.

При своевременном обращении к врачу и правильном лечении исход благоприятный. В противном случае могут возникнуть осложнения, а именно развитие адгезивного отита (это образование спаек в барабанной полости, стойкое образование отверстий в барабанной полости), и, как следствие, стойкое и прогрессирующее ухудшение слуха, сопровождающееся иногда шумом в ушах.

Частым осложнением бывает мастоидит (воспаление сосцевидного отростка), характеризующийся повышением температуры, головной болью, изменениями в анализах крови, болью в ухе, припухлостью и покраснением в заушной области. При надавливании на отросток (кзади от уха) определяется болезненность.

Также может развиваться лабиринтит (острый воспалительный процесс внутреннего уха, то есть когда инфекция проникает во внутреннее ухо (улитку)), при котором наблюдаются головокружение, нарушение равновесия, тошнота, рвота). При данных проявлениях необходима срочная госпитализация с целью уточнения диагноза и назначения правильного

ЗАБОЛЕВАНИЯ УХА, ГОРЛА, НОСА

лечения, иначе может возникнуть глухота.

Распространение инфекции из среднего уха в полость черепа может вызвать такие тяжелые, опасные для жизни заболевания, как менингит, абсцессы мозга и мозжечка. Самым частым и ранним субъективным симптомом менингита является интенсивная головная боль. Состояние больного тяжелое, может наступить помутнение сознания, переходящее в бред.

Физиотерапевтические методы лечения назначаются в зависимости от стадии воспалительного процесса и от течения заболевания. Это облучение лампой соллюкс. При затянувшемся течении сальпингоотита применяют эндоназальный

электрофорез с 2-3%-ным раствором кальция хлорида.

Вопрос о применении УВЧ-терапии решается индивидуально.

При обследовании и лечении больные сальпингоотитом часто направляются в сурдологический центр, где им проводится аудиометрическое обследование.

В основе профилактики данного заболевания лежат санация полости рта, носа, носоглотки, витаминотерапия. Рекомендуется избегать переохлаждения, регулярно заниматься спортом, правильно питаться, вести здоровый образ жизни.

При первых проявлениях заболевания нужно срочно обратиться к врачу-отоларингологу и пройти необходимое обследование и лечение.



ФИТОаптечка

От отита 1 ст. ложку измельченных корней девясила залейте 0,5 стакана воды, выпаривайте на водяной бане, пока не останется 1 ст. ложка жидкости. Процедите ее и закапывайте в уши по 2-3 капли несколько раз в день.

Е. ПОНИЗОВ, Московская область.

■ Кстати

Восстановить слух помогут систематические компрессы с чесноком. Раздавите дольку чеснока, заверните кашицу в марлю. Обмакните получившийся тампон в камфарное масло и вложите в ухо, которое не слышит. Держать чесночный компресс нужно не более 10 минут.

Повторяйте процедуру каждый вечер перед сном до улучшения слуха.

©«Здоровье в доме».

Невоспалительные заболевания

Шум в ушах

Шумит?

Рецепт, который я хочу предложить, был записан на глиняной плите еще в VI в. до нашей эры.

Нужно взять по 100 г ромашки, зверобоя, бессмертника и березовых почек, перемолоть, высыпать в банку и закрыть крышкой.

Вечером 1 ст. ложку смеси заливают кипятком в поллитровой банке и настаивают 20 минут, процеживают через полотно (не марлю).

В стакане настоя растворяют 1 ч. ложку меда и принимают перед сном, после чего ни пить, ни есть нельзя до утра.

Утром остальную часть настоя подогревают, добавляют 1 ч. ложку меда и пьют за 20 минут до еды.

Принимают настой до тех пор, пока смесь не закончится. Лечение можно повторить только через 5 лет.

В результате улучшается обмен веществ, организм очищается от жировых и известковых отложений, кровеносные сосуды становятся эластичными, исчезают шум в голове, головокружение.

С. ВОЛЬНОВА,
Пильнинский район
Нижегородской области.

Отосклероз

Хотелось бы узнать о таком заболевании ушей, как отосклероз. Расскажите о его симптомах и лечении.

Л. РОЩИНА, г. Смоленск.

Отосклероз представляет собой патологию костной ткани ушного лабиринта и характеризуется на-

рушением минерализации кости. Здоровая кость в очаге поражения замещается вновь образованной

губчатой костью, богатой сосудами. Обычно отосклеротический очаг располагается в области преддверия, реже в области окна улитки, внутреннего слухового прохода. Заболевание чаще наблюдается у людей молодого и среднего возраста. Первые симптомы проявляются обычно в возрасте 18-30 лет.

Симптомы. Отосклероз проявляется прогрессирующим понижением слуха и ощущением шума в ушах, который переносится больными значительно тяжелее, чем при других формах тугоухости. При описании шума в ушах больные сравнивают его с различными явлениями природы и бытовой среды (шум прибора, шелест листьев, гул проводов). Прогрессируют тугоухость и ощущение шума в ушах. Процесс, как правило, бывает двусторонним. Разница в остроте слуха на оба уха обычно незначительна. Нередко больных отосклерозом беспокоят головокружения и расстройства равновесия. Как правило, это кратковременные головокружения, возникающие при движении, быстрых наклонах или запрокидывании головы. Головокружения могут проявляться приступами

тошноты и рвоты. Отосклероз может проявляться и такими симптомами, как боль в ушах, чувство покалывания и заложенности в них, головная боль, понижение памяти, нарушение сна.

Лечение. При консервативном лечении, чтобы улучшить обменные процессы в костной ткани, назначают препараты кальция, фосфора (фитин), брома, фтористый натрий, витамины группы В, А, Е, гормональные препараты.

Из физиотерапевтических мероприятий используют электрофорез с кальцием или йодом, дарсонвализацию, которые уменьшают шум в ушах.

Однако более эффективен оперативный метод лечения. Хирургическое вмешательство носит название стапедопластики. Она заключается в удалении стремени и замене его тefлоновым протезом.

Профилактика. Спокойный, шумный образ жизни, диета с ограничением содержания витамина D, умеренный климат. При значительном понижении слуха, когда речь собеседника не воспринимается или воспринимается плохо, назначают аппарат,

Полезны уху

Рецепты, которыми я предлагаю воспользоваться, помогают не только мне, но и всей моей семье.

При отите закладывают в ухо тампон, смоченный теплым луковым соком, или закапывают по 3-5 капель сока свеклы, хрена, а при гнойном воспалении - по 2 капли чесночного сока.

Хорошо помогает 40%-ная спиртовая вытяжка прополиса с растительным маслом (1:4). Этой смесью пропитывают тампон и вводят в ухо на ночь (делают 10-15 процедур).

При шуме в ушах 30 г лаврового листа (можно использовать 3 стандартных пакетика лаврушки) заливают стаканом подсолнечного

масла, настаивают 6 суток, процеживают. Закапывают лавровое масло в уши по 2-3 капли и натирают им виски.

А еще помогает настойка мелиссы: на 1 часть измельченной травы берут 3 части водки, настаивают 7 дней, процеживают. Закапывают в уши по 3-4 капли.

Для улучшения слуха используют

отвар корневищ аира: 1 ст. ложку измельченных корней заливают стаканом воды и кипятят 30 минут. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

При старческой глухоте моют голову отваром из герани болотной. Помогает!

**Н. ПАВЛОВА, Бабаевский район
Вологодской области.**



ФИТОаптека

От шума в ушах смешайте по 1 десертной ложке измельченные мелиссу и шалфей, залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 20-30 минут. Выпейте всю порцию в течение дня в 3-4 приема (в теплом виде). Лечиться так надо до тех пор, пока шум в ушах не пройдет.

Н. КРЮЧКОВА, Гатчинский район Ленинградской области.

Почему звенит в ушах?

У меня постоянно звенит в ушах, но пока ничего не болит. В чем причина звона?

А. ХУДЯКОВ, г. Орск Оренбургской области.

Постоянный звон в ушах или голове называется **тиннитус**. Он не является самостоятельным заболеванием, это лишь его симптом. Причиной тиннитуса могут быть возрастные изменения в слуховом аппарате, травмы уха, патология со стороны сердечно-сосудистой системы (при этом возникает такое состояние, как пульсирующий тиннитус). К другим причинам тиннитуса относятся длительный прием некоторых медикаментов. Некоторые

виды антибиотиков (например, гентамицин), а также прием больших доз аспирина могут негативно влиять на клетки внутреннего уха. Уменьшение подвижности слуховых косточек, например при отосклерозе, тоже может привести к нарушению слуха. Травма головы или уха может сопровождаться повреждением внутреннего уха.

Тиннитус проявляется ощущением постоянного шума в ушах. Этот шум может характеризоваться пациентами как гул, шипение, свист

или звон. Кроме того, отмечается снижение слуха. Иногда шум может ощущаться настолько громко, что мешает человеку сконцентрироваться на своей работе и повседневной деятельности.

Скопление ушной серы может усилить проявления тиннитуса, так как при этом отмечается снижение слуха. Человек не слышит внешние звуки, в результате чего внутренний шум в ушах ощущается громче.

Тиннитус также проявляется при болезнях обмена веществ, например, сахарном диабете, при заболеваниях почек, заболеваниях шейного отдела позвоночника и патологии височного и нижнечелюстного суставов. Гипертония и факторы, повышающие кровяное давление, такие как стресс, кофеин и алкоголь, могут усиливать ощущение шума. Кроме того, тиннитус часто является признаком опухолей головы и шеи (например, невриномы слухового нерва).

Лечение тиннитуса зависит от

его причины. Если причиной шума в ушах являются возрастные изменения со стороны внутреннего уха либо поражение его вследствие шумовой травмы, то лечения на сегодняшний день не существует. В большинстве своем пациент может лишь подстраиваться под существующую проблему. Врач даст рекомендации, как уменьшить тяжесть проявления тиннитуса.

При скоплении ушной серы необходимо сделать промывание слухового прохода. Если причина звона в ушах - заболевания сосудов, то необходимо начать их лечение. Если шум в ушах является реакцией на определенные медикаменты, необходимо прекратить их прием либо заменить на другие препараты, не вызывающие тиннитус.

Для лечения тиннитуса могут применяться некоторые препараты. Например, амитриптилин, габапентин. Однако их можно принимать только по назначению врача.

Тугоухость

Береги слух смолоду

В поликлинике мне поставили диагноз «пресбиакузис». Что это за болезнь, можно ли ее вылечить? Возможна ли профилактика?

О. ГРЕЧИХИНА, г. Касимов Рязанской области.

Уши - это удивительный и очень сложный инструмент, состоящий из трех частей: наружного, среднего

и внутреннего уха. Благодаря их гармоничному взаимодействию мы воспринимаем звуки окружающего

мира и общаемся с другими людьми. А еще во внутреннем ухе находится орган равновесия. Если он не в порядке, то человек чувствует головокружение, не может нормально передвигаться. Человеческое ухо слышит звуки в частотном диапазоне до 20 тысяч герц. Но в повседневной жизни мы не пользуемся столь широким диапазоном: так называемые разговорные, или социальные, частоты ограничиваются уровнем 500-2000 герц. Когда их восприятие ухудшается, тогда говорят о снижении слуха.

Возрастное снижение слуха называют пресбиакузисом. К примеру, если среди 40-50-летних плохо слышат всего 6%, то среди людей в возрасте 50-60 лет - уже 25%. Тугоухость отмечается у 40% 60-70-летних, а после 70 лет ее имеют уже свыше половины пожилых людей. В отличие от пресбиопии (старческой дальнозоркости), которую можно откорректировать с помощью очков, старческая тугоухость - явление гораздо более коварное.

Этот процесс развивается очень медленно, часто незаметно для самого человека и охватывает все части органа слуха, участвующие в слуховом процессе. Поражаются и среднее ухо, которое усиливает звуки, и внутреннее ухо, превращающее звуковые импульсы в электрические сигналы, и нервы, по которым электрические сигналы проходят в головной мозг, и слуховые центры в коре головного мозга, которые эти сигналы расшифровывают.

В результате пожилой человек перестает слышать тихие голоса, высокочастотные звуки (например, пение птиц или телефонные звонки), с трудом различает в разговоре похожие согласные. Это приводит к трудностям в общении с другими

людьми, эмоциональной подавленности человека, ускоряет процесс его интеллектуального угасания.

Тугоухость является самым распространенным явлением. Причиной ее могут служить различные внутренние (генетические и физиологические) и внешние факторы.

Важным из них является **влияние ототоксических препаратов**. Например, выяснилось, что такие широко применявшиеся ранее антибиотики, как стрептомицин, мономицин, канамицин, неомицин, софрамицин, оказали негативное воздействие на слуховой или вестибулярный аппараты многих людей, особенно в сочетании с диуретиками (мочегонными средствами). К счастью, сегодня врачи имеют возможность выбирать необходимые антибиотики других классов, которые не оказывают вредного для слуха ототоксического воздействия. Ототоксическая тугоухость всегда двусторонняя, то есть поражает оба уха. Но в отличие от других форм тугоухости она не прогрессирует. Если же снижение слуха неуклонно продолжается, то следует искать другую причину.

Существует также тугоухость, обусловленная внешними факторами, так называемая социокузия. Одним из главных ее виновников выступает **шум**. Наверное, многие замечали: если в течение какого-то времени рядом с вами что-то сильно шумит, то после прекращения этого шума вы чувствуете себя словно оглохшим. Так реагирует на шум слуховой анализатор, который снижает свою чувствительность, чтобы адаптироваться к раздражителю. Но если подвергать его постоянному травмированию шумом, то возникает слуховое переутомление, которое

приводит к ускоренному изнашиванию структур слуховой системы.

Неслучайно люди, которые трудились на фоне сильного шума (на заводах, транспорте, стройках), приобретали с возрастом профессиональную шумовую тугоухость. Нередко причиной такой же шумовой тугоухости служит увлечение громкой музыкой. Сейчас в возраст 50-60

лет вошли те, кто в юности активно посещал первые дискотеки, концерты ВИА, постоянно прослушивал их записи через плееры с наушниками низкого качества. Вот у любителей такой музыки и отмечается стойкое снижение слуха. Такое же негативное воздействие на слуховую систему оказывает стрельба - в тире, на охоте, наконец при военных действиях. Тем, кто собирается заниматься стрельбой, нужно обязательно

покупать в аптеке беруши и закрывать ими слуховой проход. Нужно стараться устраивать себе дни тишины на природе. По наблюдениям ученых, люди, которые живут в отдалении от больших городов и промышленных центров, сохраняют хороший слух до преклонных лет.

Среди достаточно распространенных причин развития тугоухости и глухоты **воздействие болезнетворных вирусов и бактерий.** Вызываемые ими воспалительные

процессы нередко приводят к грубым нарушениям нежных структур внутреннего уха, слухового нерва и слуховых центров мозга, в результате чего теряется нормальная способность воспринимать звуковые колебания. **Особенно опасными инфекциями в этом плане являются грипп, ангина, менингит, а также весьма распространенная детская инфекция - паротит (свинка).**

Нередки ситуации, когда малыш, переболевший паротитом, перестает слышать на одно ухо, но в силу возраста не может оценить свое состояние. А дефект выявляется случайно через много лет, когда врачи уже не в состоянии помочь ему восстановить слух. Поэтому хочется напомнить мамам и бабушкам: внимательно присматривайтесь к детям после перенесенных ими

инфекционных заболеваний не поворачивает ли кто из них голову, чтобы услышать звук, идущий с противоположной стороны? А лучше отнести ребенка к врачу на специальное обследование.

Целая группа причин ухудшения слуха связана с **сосудами**. Как отмечают исследователи, 73% нарушений функций органов слуха и равновесия имеют сосудистую природу.

Причина кроется в анатомических особенностях кровоснабжения вну-



Отоларингологи с тревогой отмечают: сегодня молодые люди повально увлечены звукопроизводящей техникой, постоянно посещают дискотеки и рок-концерты с оглушительным уровнем громкости. В результате у многих молодых людей уже есть нарушения слуха на уровне восприятия высокого диапазона, а нередко и более низких тонов, что соответствует начальным формам тугоухости. В более старшем возрасте таких «меломанов» ожидают еще более серьезные проблемы со слухом.

тренного уха. Оно обеспечивается кровью через одну длинную и тонкую артерию, которая подвержена спазмам, а дополнительных обходных сосудов на этом участке не имеется, поэтому слуховая зона практически всегда страдает при нарушениях кровообращения от нехватки кислорода и питательных веществ. Это встречается при общих сосудистых заболеваниях, сопровождающихся общей сосудистой патологией: при энцефалопатии, ишемической болезни сердца, артериальной гипертонии, сахарном диабете.

Многочисленные исследования показали, что по мере развития этих заболеваний у пациентов снижается слух и нарушается равновесие, появляются шум и звон в ушах (аналогично ухудшаются и зрение, и мыслительная активность, и психоэмоциональный статус). О восстановлении нормального слуха в таких случаях говорить не приходится, но заботиться о стабилизации состояния необходимо. Рекомендуется проводить комплексное лечение с назначением препаратов, улучшающих гемодинамику и микроциркуляцию, обеспечивающих питание мозга и снимающих психоэмоциональное напряжение (кавинтон, танакан, трентал, курантил, пирацетам, циннаризин, мексидол и т.д.).

Если слух снижается заметно, то препараты вводятся внутривенно в капельной форме в условиях стационара. Если тугоухость не сильно прогрессирует, то можно ограничиться домашним курсовым приемом витаминов, антиоксидантов, ноотропов (препаратов для питания мозга) в таблетках. Такое лечение помогает стабилизировать состояние слуха или, в крайней мере, не дает быстро развиваться тугоухости.

Что касается лечения шума в ушах (это явление называется тиннитус), то это очень трудная задача. Часто проще восстановить слух, чем избавиться человека от шума. Дело в том, что природа каждого шума очень индивидуальна, и столь же индивидуален должен быть выбор лечения. Часто то, что помогло одному, ухудшает состояние другого человека.

Помимо медикаментозного лечения тугоухости многим больным дают эффект акупунктура, магнито- и лазерная терапия и особенно специальные методы физиотерапии: структурирующие токи и метод эндуриального фонофореза, который будет скоро внедрен во многих клиниках. Эта технология обеспечивает введение лекарственных средств непосредственно в ухо.

Что можно сказать о профилактике возрастного снижения слуха сосудистой природы? По сути дела, она сводится к профилактике различных болезней, сопутствующих старости. Умение отодвигать старение организма неотделимо от умения жить. Замечено, что люди, ведущие здоровый образ жизни, придерживающиеся рациональной диеты, поддерживающие интеллектуальную и общественную активность, имеют лучший слух, чем люди того же возраста, не соблюдающие требований здорового образа жизни.

Кстати, американские врачи, которые целенаправленно и успешно занимаются профилактикой инсультов у людей пожилого возраста, всем после 50 лет советуют принимать малые дозы препаратов, разжижающих кровь и улучшающих мозговое кровообращение, прежде всего аспирина. Предупреждение инсультов это и предупреждение нарушений

слуха, поэтому врач может рекомендовать регулярно принимать на ночь по 0,5 таблетки ацетилсалициловой кислоты, или аспирина-кардио, или тромбо-асса.

Если никакие меры не помогают и у человека под влиянием различных причин наблюдается резкое необратимое снижение слуха, на выручку приходят слуховые аппараты. Некоторые считают, что их использование приводит к усилению тугоухости. Это неправильное, даже вредное представление, основанное на незнании современных средств коррекции слуха.

Современные слуховые аппараты, особенно цифровые, отличаются

высокой точностью обработки звука, удобством пользования и красивым дизайном. Специалисты по слухопротезированию подбирают их в зависимости от индивидуальных нарушений слуха человека, что облегчает адаптацию к ношению прибора. Тем более что вовсе не обязательно пользоваться им постоянно, а достаточно надевать, когда требуется общение с людьми или, например, планируется посещение театра, собрания.

Помимо слуховых аппаратов сегодня существуют и другие приспособления, предоставляющие пожилому человеку возможность слышать и общаться: усилители звука для

Точечный массаж улучшит слух

У меня стал ухудшаться слух. Слышала, что с помощью точечного массажа можно не только остановить этот процесс, но и восстановить слух. Расскажите, пожалуйста, об этом массаже.

**О. СВЯГИНА,
Александровский район Томской области.**

С возрастом у людей обычно появляются проблемы со слухом. Если вовремя не обратить на это внимание, постепенно может развиваться тугоухость и даже глухота. А болезни уха, как, впрочем, и другие, легче предупредить, чем лечить.

В современном мире одной из самых распространенных причин, ведущих к ослаблению слуха, можно назвать шум. Вторая причина ухудшения слуха — недостаточ-

ное кровоснабжение вследствие атеросклероза сосудов головного мозга, в результате чего происходят изменения в тканях слухового аппарата. Третья причина — инфекционные воспаления слухового прохода и барабанной полости, после которых остаются патологические изменения. Причем чаще всего инфекция проникает в ухо из слизистой оболочки носоглотки, поэтому при лечении ушей одно-

временно следует привести в порядок и нос.

Эффективным средством лечения тугоухости является точечный массаж пяти биологически активных точек (его можно применять и взрослым, и детям). **Первая точка «Место слушания»** находится в углублении возле слухового прохода. **Вторая точка «Слуховые ворота»** расположена на 1 см выше предыдущей, а **третья «Воссоединение слуха»** - на 1 см ниже первой. **Четвертая точка «Заслон от ветра»** находится во впадине за мочкой уха. **Пятая «Могучий поток»** - на стопе между внутренней частью таранной кости и ахилловым сухожилием (над пяткой). Сеанс точечного массажа состоит из четырех упражнений. Прежде чем начинать его, согрейте руки, энергично потерев ладони.

Упражнение 1. Поместите средний палец на первую точку, безымянный - на вторую, а указательный - на третью. Одновременно нажимайте на эти точки в течение 3 минут. Дышите медленно и глубоко. Если вы плохо слышите обоими ушами, то массируйте сразу два уха.

Упражнение 2. Поместите средние пальцы рук на четвертую точку во впадинах за мочками ушей и слегка надавливайте на нее в течение

2 минут. Дышите глубоко. Если почувствуете легкую боль, все равно продолжайте массаж.

Упражнение 3. Повторите первое упражнение, воздействуя на точки в течение 2 минут.

Упражнение 4. Большим пальцем правой руки в течение одной минуты энергично надавливайте на точку на правой ноге, а затем большим пальцем левой руки - на точку на левой.

Повторяйте весь комплекс три раза в день.

Точечный массаж рекомендуется дополнить специальными упражнениями.

Первое упражнение - «Небесный барабан». Закройте уши ладонями так, чтобы пальцы рук сомкнулись на затылке. Не отрывая ладоней от ушей, побарабанивайте одновременно всеми пальцами 12 раз по затылку. Затем сильно, но медленно сожмите уши ладонями и резко отведите ладони. Повторите 12 раз. Прделайте все упражнение 3 раза.

Второе упражнение «Улитка прячется в раковину». Введите указательные пальцы в слуховой канал, поверните ими вперед-назад по 3 раза и быстро выньте пальцы из ушей.

© «Будь здоров».



ФИТОаптечка

От старческой глухоты поможет избавиться алоэ. Срезать колючки и разделить пополам небольшую пластинку листа алоэ и вставить в каждое ухо на ночь. Лечение будет более эффективным, если свежие кусочки алоэ вставлять и на день. Курс лечения - 2-3 месяца.

Т. ЛЫСЕНКОВ, Каширский район Воронежской области.

Полезный совет

Улучшить слух поможет сок ясеня, который нужно собрать весной. Поставьте кастрюльку с соком на огонь и держите ухо над выделяющимися парами 10-15 минут. Каждое утро промывайте неслышащее ухо этим соком.

М. ВАСИЛЬЕВА, Нижегородская область.

■ Кстати

Уши, как и нос, растут всю жизнь. Около 25 тысяч клеток, реагирующих на звук, находится во внутреннем ухе человека.

90% детей с врожденной тугоухостью рождаются от слышащих родителей. Основную роль в профилактике нарушений слуха играет вакцинация против таких детских болезней, как корь, менингит, краснуха и паротит (свинка).

В 72% случаев человек поворачивается к собеседнику правым ухом, если нужно расслышать речь на фоне громкого шума.

Для 90% людей с нарушениями слуха хорошо подобранные слуховые аппараты могут значительно улучшить общение.

Растения для «тугого уха»

Для лечения тугоухости в народной медицине широко применяются лекарственные растения.

Лук репчатый. Взять большую луковицу. Срезать верх, сделать ямку, насыпать в нее 1 ч. ложку семян тмина и накрыть срезанной верхушкой. Затем луковицу связать нитками, чтобы она была целой, и положить в духовку на 20-30 минут. Из испеченной луковицы отжать сок и закапывать его в ухо теплым по 3-5 капель.

Лавр благородный. Горсть сухих измельченных листьев залить стаканом подсолнечного масла,

настаивать 6 суток, процедить. Для улучшения слуха натирать маслом виски 2-3 раза в день. При шуме в ушах закапывать по 3 капли в каждое ухо утром и вечером.

Мелисса. 1 часть сухой измельченной травы на 3 части водки, настаивать 7 дней, процедить. При шуме в ушах утром закапывать настойку по 3-4 капли.

Тополь черный. Отжать из листьев сок и закапывать его теплым по 2-3 капли каждое утро при шуме в ушах.

Аир обыкновенный. 1 ст. ложку измельченных корней залить

стаканом горячей воды, кипятить полчаса, процедить. Затем довести объем до первоначального, добавив кипяченой воды. Принимать по 1 ст. ложке отвара 3 раза в день до еды для улучшения слуха.

Брусника. Горсть измельченных брусничных листьев залить стаканом кипятка, настаивать 40-50 минут,

процедить. Принимать по 0,5 стакана настоя 2-3 раза в день до еды для улучшения слуха.

Лимон с медом. При тугоухости рекомендуется ежедневно съедать четверть лимона вместе с кожурой, которую нужно смазать медом. Обычно уже через неделю слух заметно улучшается.



ФИТОаптека

При снижении слуха в четверть стакана камфорного масла добавьте 1 ч. ложку измельченных листьев комнатной герани. Настаивайте в течение 10 дней в теплом темном месте, процедите. Ежедневно закапывайте по 2-3 капли настоя в больные уши.

С. ИЛЬЕНКО, г. Энгельс Саратовской области.

Если пробка мешает слышать

Подскажите, как избавляться от серных пробок в домашних условиях. Мне каждый раз приходится обращаться к врачу, но, может, есть какие-нибудь способы удаления пробок с помощью народной медицины?

П. БАРАНОВ, г. Кондрово Калужской области.

Образование ушной серы в наружном слуховом проходе - это нормальный процесс, означающий, что организм правильно выполняет свои функции. Ушная сера - естественная защитная смазка слухового прохода. Она предохраняет ухо, в первую очередь барабанную перепонку, от

пыли, микробов и различных других инородных частиц.

Если вы заметили, что у вас ухудшился слух, а в ухе от звука собственного голоса появился шум, непременно посетите отоларинголога. Скорее всего, врач предложит избавиться от пробки с помощью

специального небольшого скребка или путем вымывания струей воды под давлением. Иногда врачи в своей практике используют для этих целей небольшой электровакуумный приборчик, который позволяет выталкивать пробку, не нанося вреда барабанной перепонке.

Самое главное, что эти процедуры будут сделаны по всем правилам и под контролем специалиста. Как правило, после удаления пробки слух улучшается, а шум в голове пропадает или ослабевает.

Можно ли удалять серные пробки самостоятельно?

Можно, но необходимо помнить, что подобные манипуляции с собственным ухом допустимы лишь для тех, у кого не было гноетечения из уха, повреждений барабанной перепонки и кожи слухового прохода, отита (воспаления уха) или других ушных проблем.

Кожа слухового прохода очень тонкая (0,1 мм), поэтому чрезвычайно ранимая. Самостоятельное введение в ухо для удаления серы спички, спицы или ушной палочки без зрительного контроля (на ощупь) недопустимо. Это может вызвать травму кожи слухового прохода, а в дальнейшем даже воспалительный процесс, который с годами может привести к экземе кожи слухового прохода, к развитию наружного отита.

Какие же методы удаления серных пробок в домашних условиях допустимы?

Можно воспользоваться 3%-ным раствором перекиси водорода. Попадая в слуховой проход, перекись растворяет серные массы, что сопровождается шипением и появлением пены с фрагментами растворенной серы (это продолжается около 15

минут). Пену нужно удалить, а жидкость на коже наружного слухового прохода промокнуть. Такие процедуры с закапыванием перекиси можно повторять 2 раза в день, но не более недели. Чтобы высушивать слуховой проход, ухо следует прогревать перед сном сухим теплом (лампой накаливания) по 10-15 минут. Обычно на 3-5 сутки слух полностью восстанавливается. Если никаких положительных результатов после 5 дней применения раствора достигнуть не удастся, необходимо показаться своему врачу.

При появлении в ухе нарастающего давления, зуда или болевых ощущений эту процедуру следует прекратить и срочно обратиться к ЛОР-специалисту.

Можно поступить по-другому: приобрести в аптеке специальный препарат для растворения серных пробок. Например, «Ауро» или «Диброкс», содержащие перекись карбамида - активный ингредиент, который помогает растворять ушную серу. Но применять эти препараты можно только по назначению врача.

Иногда для удаления серных пробок в домашних условиях используют специальные фитосвечи. Они изготовлены из пчелиного воска, прополиса, экстракта пихты, эфирных масел (эвкалиптового, лавандового, мятного и др.) и сбора лекарственных трав, переработанных по криогенной технологии. Свечи зажигают и вставляют в наружный слуховой проход (естественно, горячей частью наружу). Свечи обеспечивают местное тепловое воздействие, разрежение воздуха в наружном слуховом проходе за счет сгорания кислорода, благодаря чему происходит мягкое удаление серных пробок.

Выделению ушной серы по-

может грелка (или пластиковая бутылочка), наполненная умеренно горячей водой. Если ухом с серной пробкой лечь на грелку, то в течение короткого времени сера начинает размягчаться и легче выделяться из

слухового прохода.

К сожалению, к недостаткам домашнего врачевания надо отнести тот факт, что дома нет возможности проверить, целиком ли была удалена пробка или остались фрагменты

Восстановление слуха после инфекции

После гриппа я стал плохо слышать. Можно ли улучшить слух?

П. РОЗАНОВ, Ангарский район Иркутской области.

Если слух ухудшился после того, как вы переболели гриппом, нагрейте кусочек луковицы, заверните его в бинт и перед сном вложите в ухо поглубже, но так, чтобы кончик бинта оставался снаружи. Оставьте этот компресс в ухе до утра. Параллельно закапывайте в нос луковый сок, разбавив его наполовину водой (1-2 капли). Курс лечения - 3 недели, но без перерыва.

Для улучшения слуха после перенесенной инфекции смешайте щепотку измельченного в порошок лаврового листа (измельчите его в кофемолке), 1 ст. ложку 9%-ного уксуса и 0,5 стакана водки. Настаивайте 2 недели, процедите и закапывайте в уши сначала по 1 капле 3 раза в день в течение недели, затем по 3 капли до восстановления слуха.

Чеснок от серных пробок

У меня в ушах часто образуются серные пробки, которые мешают слышать. Врач их или убирал, или промывал уши. А помог мне такой рецепт.

Очистить и размять 1 зубчик чеснока, добавить 2-3 капли камфарного масла и перемешать. Завернув в марлю жгутиком, вставить в ухо за 15-20 минут до сна. Подержать 7-10

минут, пока не появится жжение, после чего выбросить марлю.

В первую ночь не было результата, на вторую стала немного слышать (на левое ухо я была совсем глухая). Это было уже хорошо. А вот после третьей ночи я подняла телефонную трубку и отчетливо услышала гудки. Сколько у меня было радости!

В этом рецепте сказано, что йоги уверяют: повторяя регулярно эти процедуры, можно слух восстановить полностью. Как появится на

рынке свежий, сочный чеснок, буду продолжать лечение.

А. БАТАШОВА,
г. Нижний Новгород.

Уход за ушами необходим

Надо ли ухаживать за ушами, если они не беспокоят?

В. ЕВСТРОПОВА, Атяшевский район, Мордовия.

Даже если уши не беспокоят, нужно всякий раз после душа или любой другой водной процедуры промокнуть ватной турундой влагу снаружи слухового прохода и смазать растительным маслом или жирным кремом кожу

преддверия слухового прохода.

Это необходимо делать, чтобы не возникали микротрещины, через которые способны проникнуть инфекции, а также для того, чтобы отделение ушной серы проходило свободно.

Надо прочистить слуховую трубу?

В последнее время у меня постоянно закладывает уши, не могу понять, в чем дело. Могу разговаривать только негромко, окружающие жалуются, что не слышат меня. На этой почве у меня уже развилась боязнь вообще разговаривать, какая-то нервозность в голосе, хрипота. Что делать?

Инна С., г. Ставрополь.

Скорее всего, у вас проблемы со слуховой трубой, она плохо функционирует. Слуховая труба находится в среднем ухе. Она соединяет его с носоглоткой. Создана эта труба для выравнивания давления воздуха, и

если по каким-то причинам она начинает закупориваться или сужаться, то среднее ухо перекрывает проход воздуху и образуется закрытая воздушная камера, что и вызывает неприятные ощущения.

Закладывание ушей может быть последствием недавно перенесенного заболевания или вызвано наличием вазомоторного ринита. Возможно, вы остро реагируете на изменение давления в воздухе.

Если при первых признаках начать глотать слюну или приоткрывать рот, причем часто, то можно быстро «разложить» уши. Если у вас с собой будет вода, пейте ее небольшими глотками в те минуты, когда давление меняется. Например, самолет идет на посадку или поезд въезжает в тоннель. Постоянно глотая слюну, вы двигаете мышцами глотки и тем самым расширяете слуховую трубу.

Еще одной причиной закладывания уха может быть образовавшаяся серная пробка. Не пытайтесь удалить ее самостоятельно - можно повредить барабанную перепонку и стенки слухового прохода. Необходимо обратиться к отоларингологу, и вам за пару минут промоют пробку.

Если болевые ощущения очень сильные, нужно сделать прижигание слуховой трубы. Но точно вы сможете узнать о причине заложенности только на приеме у лора. Не тяните с визитом к врачу, ведь слух это очень важно.

©«Здоровье в доме».



ФИТОаптечка

От тугоухости смешайте настойку прополиса с подсолнечным маслом (1:4). Перед применением взбалтывайте. Вводите в слуховой проход марлевые турундочки, пропитанные этой смесью, на 36 часов через день. Курс - 10-12 процедур.

Т. РАННЕВА, Краснодарский край.

■ Кстати

Из каждых ста слабослышащих детей 60 малышей наследуют нарушения слуха от родителей.

Последствия снижения слуха у маленького ребенка могут быть очень серьезными.

Дети учатся говорить, подражая услышанному от взрослых, поэтому хороший слух - обязательное условие нормального психоречевого развития малыша. Слабослышащий ребенок часто отстает от сверстников в умственном развитии, ему трудно учиться в школе, неминуемы сложности в общении, выборе будущей профессии.

Глубокая глухота без лечения в раннем детстве, как правило, приводит к немоте и инвалидности. Именно поэтому проблема детской глухоты и тугоухости стоит особенно остро.

Другие заболевания ушей

Перхоть... в ушах

Уши чищу каждый день, но не помогает: все время образуются корки, похожие на перхоть. Как это лечится?

М. СУРКОВ, г. Десногорск Смоленской области.

Причин образования перхоти (сошедшего слоя эпидермиса) несколько: гормональный дисбаланс, недостаток ферментов, витаминов. Поэтому лечение должно быть не только местным, но и направленным на устранение причины чрезмерной сухости кожи. Образование сухих корок в слуховых проходах почти никогда не бывает самостоятельным, обратите внимание на кожу лица и волосистой части головы - там тоже, скорее всего, не все в порядке.

Перед удалением ушных корок их надо размягчить. Для этого масляные тампоны надо вставить в слуховой проход на 5-10 минут

(не дольше - ухо должно дышать). Масло можно использовать оливковое, кукурузное, подсолнечное. После удаления корок нужно насухо протереть кожу слухового прохода. Делать такую процедуру нужно 3 раза в неделю.

Нельзя мыть уши мылом и шампунями, протирать спиртовыми растворами.

Можно воспользоваться таким рецептом: 1 ст. ложку ромашки залейте 0,5 стакана кипятка, настаивайте 20 минут, процедите, добавьте несколько капель растительного масла. Смочите в настое тампон и вставьте в слуховой проход на 15 минут.

Отомикоз

У меня отомикоз. Что это за болезнь и как ее лечат?

С. ЯЧНЕВА, г. Бердск Новосибирской области.

В последние годы отмечается увеличение грибковых заболеваний ЛОР-органов, в том числе ушей. Это и неудивительно, ведь в ухе для жизни грибов есть все необходимые условия: свободный доступ атмо-

сферного воздуха, обеспечивающий питание грибов кислородом и углекислым газом, отсутствие прямых солнечных лучей, благоприятная температура. Все это вызывает воспаление кожи слухового прохода.

Ототомикоз вызывается грибковой инфекцией кожи наружного слухового прохода, а иногда и барабанной перепонки. Заболеванию способствуют снижение защитных сил организма, вызванное тем или иным заболеванием, прием антибиотиков, травмирование кожи наружного слухового прохода, несоблюдение правил личной гигиены.

Симптомы. Периодический зуд в ухе, чувство дискомфорта, ощущение нарастающего шума в ухе, заложенности должны стать поводом обращения к врачу. При дальнейшем прорастании грибка в кожу слухового прохода зуд становится постоянным, возникают ощущения заложенности, шума, могут быть выделения из уха: черно-коричневого, серого, зеленовато-желтого цвета в зависимости от вида грибка. При обострении возникают боли в ушах,

головокружение. Кожа ушной раковины и слухового прохода приобретает повышенную чувствительность.

Лечение. Своевременное обращение к врачу и правильная противогрибковая терапия дают положительный результат. Для уточнения диагноза и назначения правильного лечения врачу необходимо провести лабораторные исследования отделяемого из уха.

На пораженные участки кожи наносится раствор противогрибкового препарата: клотримазола, нитрофунгина, ламизила. Наружный слуховой проход обрабатывается 10%-ным раствором нитрата серебра. Хороший эффект получают при местном назначении противогрибковых препаратов: гриземиновой, лютетуриновой или нистатиновой эмульсии, а также спиртовых растворов флавофунгина, фунгифена или хинозола.

Невринома слухового нерва

Расскажите, пожалуйста, что такое невринома слухового нерва.

Невринома слухового нерва доброкачественная опухоль, развивающаяся из его клеток.

Причина и какие-либо факторы риска развития опухоли неизвестны. Иногда невринома слухового нерва является признаком такого заболевания, как нейрофиброматоз, которое является генетической патологией.

Симптомы. Наиболее ранними проявлениями данной опухоли являются симптомы поражения слухового нерва. Они наблюдаются в 95%

Т. ЧЕЧНЕВА, Самарская область.

случаев, и первыми признаками заболевания обычно бывают звон в ушах, который отмечается у 60% пациентов, а также снижение слуха, симптомы поражения вестибулярного нерва. Их проявления - периодически возникающие ощущения неустойчивости при резких поворотах головы или тела (головокружение). Со временем течение заболевания приводит к полному выпадению функции слухового нерва, что проявляется глухотой.

Различают три стадии невриномы. В первой стадии - отоларингологической - размер опухоли не превышает размер небольшой вишни, выявляются глухота на одно ухо и с этой же стороны постепенная утрата вкуса на языке. Во второй стадии невринома

имеет размер грецкого ореха. В третьей стадии размеры невриномы уже в пределах мандарина. Симптомы обусловлены резким сдавлением мозга, нарушается психика, может наступить слепота в связи со сдавлением зрительных нервов.

Полезный совет

Если беспокоит сильный зуд внутри уха, соберите кусочком ватки с запотевшего окна влагу и протирайте им ушную раковину. После нескольких таких процедур зуд перестанет беспокоить.

Е. ПАВЛЫЧЕВА, г. Волгодонск Ростовской области.

Улучшат слух

Вырежьте сердцевину баклажана, залейте в нее тыквенное масло, закройте сердцевину, испеките баклажан в духовке, затем отожмите. Храните приготовленное средство в холодильнике.

Если теплое масло закапать в больное ухо, боль прекратится.

1 ч. ложку свежих измельченных клубней дряквы (цикламена европейского) залейте 0,5 стакана спирта, настаивайте в темном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое, процедите. При шуме в

ушах разбавьте 15 капель настойки в 150 мл воды и выпейте за день в 3 приема. Это средство эффективно только в начале заболевания.

Пар от кипящего отвара листьев шалфея, если им согревать ухо, прекрасно снимает боль и улучшает слух.

Подогретое миндальное масло закапывайте по 2-3 капли 2 раза в день при болях, шуме, звоне в ушах.

О. ВЕРШУК, г. Кличев Могилевской области, Беларусь.

■ Кстати

Среди каждых ста человек есть хотя бы один носитель гена глухоты. Если два таких носителя вступят в брак, то каждый из них может передать ребенку именно этот ген. И тогда у хорошо слышащих родителей может родиться глухой ребенок.

Повреждения ушной раковины

Травмы ушной раковины встречаются чаще всего. Различают механические повреждения, термические (ожоги, отморожения) и химические (воздействие кислот и щелочей) повреждения. Механические повреждения ушной раковины возникают вследствие ударов, укусов, ранений.

Раны уха бывают поверхностные и глубокие. Возможны также частичный либо полный отрыв ушной раковины.

Первая помощь и лечение: неглубокие порезы, царапины обрабатываются 3%-ным раствором перекиси водорода. Кожу вокруг раны можно обработать спиртовым раствором йода или бриллиантовой зелени, затем наложить стерильную давящую повязку. При глубоких ранах необходимы хирургическая обработка и наложение швов.

Если ушная раковина оторвана полностью, то ее следует пришить не позднее чем через 8-10 часов после травмы (при условии правильного сохранения оторванного органа). Оторванную ушную раковину следует завернуть в чистую влажную ткань, поместить в банку и обложить льдом.

При тупой травме ушной раковины может возникнуть отогематома, которая представляет собой скопление крови между хрящом и надхрящницей. Локализуется отогематома на передней поверхности ушной раковины, чаще в ее верхней

части, но может распространиться и на всю ушную раковину, кроме мочки уха.

Не следует самостоятельно вскрывать отогематому — это приведет к ее инфицированию.

Лечение проводится в ЛОР-стационаре, где производятся пункция или вскрытие отогематомы, после чего накладывается давящая повязка и назначаются антибиотики.

После травмы ушной раковины часто возникает **перихондрит - воспаление хряща**. Инфицирование происходит гноеродными возбудителями (стафилококки, синегнойная палочка) при нарушении целостности кожи.

Симптомы. Боль в области ушной раковины, отек, исчезают контуры передней поверхности ушной раковины. Заболевание постепенно прогрессирует, через несколько дней гной собирается под надхрящницей. Из-за того что ушная раковина лишена питания, происходит гнойное расплавление хряща. Ушная раковина становится сморщенной и уменьшается в размерах. Наблюдается повышение температуры тела до 37,2-37,6 градуса.

Лечение проводится в ЛОР-стационаре: назначаются антибиотики (внутримышечно). Местно применяются антисептики, спиртовые компрессы, кварцевое облучение.

Ожоги уха возникают в результате непосредственного воздействия высокой температуры (это могут быть пламя, кипяток, горящие и горячие жидкости и газы, раскаленные предметы и расплавленные металлы и др.), а также при воздействии концентрированных кислот и щелочей (химические ожоги).

Различают четыре степени ожогов уха:

1. Покраснение.
2. Покраснение и отечность тканей с образованием пузырей.
3. Некроз кожи.
4. Некроз кожи и подлежащих тканей, в том числе и хрящевой.

Первая помощь и лечение: прежде всего необходимо устранить дальнейшее воздействие высокой температуры (погасить пламя). Затем обожженную ушную раковину нужно закрыть стерильной повязкой или чистой хлопчатобумажной тканью, проглаженной утюгом. **К обожженной поверхности не следует прикасаться руками, а также прокалывать пузыри и смазывать всевозможными мазями и подсолнечным маслом.** Повязка, пропитанная спиртом или одеколоном, может уменьшить боль.

При ожогах 2-4-й степеней обязательно вводится противостолбнячная сыворотка.

Первая помощь при химических ожогах зависит от вида химического вещества. При ожогах кислотами (кроме серной кислоты) поверхность ожога промывается в течение 15-30 минут под струей холодной воды. Серная кислота при взаимодействии

с водой выделяет тепло, что может только усугубить ожог. После промывания под струей воды необходимо нейтрализовать действие химического вещества: при ожоге кислотой промыть обожженную поверхность раствором питьевой соды (1-2 ч. ложки на 1 литр воды); при ожоге щелочью — слабым раствором лимонной или уксусной кислоты. После обработки наложить сухую повязку и немедленно обратиться к врачу.

Отморожения уха встречаются довольно часто.

Чтобы как можно скорее восстановить кровообращение, делают осторожное растирание ушной раковины водкой, камфорным или борным спиртом. Можно растереть ушную раковину ладонью или очень мягкой тканью. После этого надеть теплый головной убор, закрывающий уши.

При наличии пузырей растирать уши нельзя, нельзя также самостоятельно прокалывать пузыри. Отмороженную ушную раковину нужно осторожно протереть спиртом и наложить стерильную повязку. Отморожения 2-4-й степеней лечатся в стационаре, обязательно вводится противостолбнячная сыворотка. При необходимости назначаются антибиотики.

Когда страдает барабанная перепонка

Травмы наружного слухового прохода чаще всего наблюдаются при падении на подбородок, ударах по нижней челюсти, неумелых попытках извлечь инородные тела из наружного слухового прохода.

При падении на подбородок или ударе по лицу происходит вдавленный перелом передней стенки наружного слухового прохода.

Симптомы травмы: резкая боль при жевании и открывании рта, при разрывах кожи наружного слухового прохода - кровотечение из уха.

Первая помощь и лечение: при кровотечении из уха накладывают стерильную повязку. Дальнейшее лечение проводится только под наблюдением специалистов, в отделении челюстно-лицевой хирургии стационара совместно с ЛОР-врачом. В стационаре при разрывах кожи наружного слухового прохода накладывают швы и вводят тугой тампон, пропитанный мазью с антибиотиками.

Разрыв барабанной перепонки может произойти в случае попадания в наружный слуховой проход острых инородных тел, при внезапной смене атмосферного давления (удар по уху, поцелуй в ухо), сильных взрывов на близком расстоянии, при травме черепа.

Симптомы: боль в ухе, шум, снижение слуха.

Лечение проводится в ЛОР-стационаре. Если разрыв большого размера либо травма длительное время не излечиваются, применяют хирургические методы. Чтобы предотвратить развитие инфекции (воспаление), назначаются антибиотики.

Острая акустическая травма ушей характеризуется нарушением слуха, вызванным однократным кратковременным воздействием сильного звука. При выстреле или взрыве на близком расстоянии отмечается сочетание механической травмы уха (барабанной перепонки, слуховых косточек, мембран внутреннего уха) воздушной волной с акустической травмой. Острая акустическая травма может возникнуть в результате воздействия резких высоких (свисток паровоза) или чрезвычайно интенсивных (шум реактивных двигателей) звуков. При ударе взрывной волны страдают и среднее, и внутреннее ухо.

Симптомы: больной жалуется на резкое снижение слуха, сильный шум и звон в ушах, длительное состояние оглушенности. Снижение слуха двустороннее, состояние ухудшается с течением времени.

Лечение проводится в ЛОР-стационаре. Назначаются вещества, улучшающие мозговое кровообращение, витамины группы В, никотиновая кислота.

Причины **разрыва барабанной перепонки** многочисленны. Разрывы могут быть вызваны попаданием инородных тел в ухо, таких, например, как шпильки для волос или даже канцелярские скрепки. Ружейные выстрелы и другие сильные звуки также

способны вызвать резкое перемещение воздуха и привести к разрыву барабанной перепонки. В основном

рана заживает самостоятельно, но большие разрывы иногда требуют хирургического вмешательства.

Нейросенсорная тугоухость

Воспаление носа отразилось на ухе и переросло в отит, а после него стало постоянно звенеть в левом ухе (звон тонкий, непрерывающийся, постоянный). Диагноз: начинающаяся левосторонняя нейросенсорная тугоухость 1-й стадии. Расскажите об этом заболевании. Можно ли его вылечить?

А.ЛИЛИКИНА, г. Чебоксары, Чувашия.

Термином «нейросенсорная тугоухость» (НСТ) принято обозначать собирательное понятие, включающее в себя различные виды нарушения функции внутреннего уха. Патологический процесс в большинстве случаев локализуется в основном завитке ушной улитки, в области восприятия высоких звуков, наиболее чувствительной к различным патогенным факторам. Поэтому наблюдается преимущественное ухудшение восприятия высоких тонов. При прогрессировании процесса могут страдать и другие участки периферического отдела слуховой системы.

Симптомы. Внезапная НСТ характеризуется резким нарушением слуха, иногда больной чувствует субъективный шум, как правило, звон в одном ухе.

Острая НСТ развивается постепенно в течение недели, ее основные признаки — снижение слуха, шум в ушах, ощущение заложенности.

Диагностика. Врач должен установить причины развития тугоухости: работа в постоянном шуме, травма, побочное ототоксическое действие фармакологических препаратов, перенесенные инфекционные заболевания. Для исследования слуховой функции используются тесты шепотной и разговорной живой речи, исследования с помощью камертонов и пороговой тональной электроаудиометрии.

Лечение. Целью лечения больных НСТ являются восстановление слуха до возрастной нормы или значительное улучшение его за счет снижения порогов восприятия звуков в диапазоне речевых частот. В процессе лечения врач добивается уменьшения шума в ушах или избавления от него больного, улучшения слуха. В лечении НСТ используется экстракт алоэ, делают новокаиновые блокады, иглоукалывание, применяется витаминно- и физиотерапия (например, токи Дарсонваля).

Глава II

Горло

Ангина

Ангина бывает разной

Недавно у дочки заболело горло, поднялась температура, врач поставил диагноз: ангина. Объясните, пожалуйста, что это за заболевание, почему возникает? Можно ли обойтись без антибиотиков, лечиться народными средствами?

М. СТЕПАНЕНКО, Нижегородская область.

Ангина - это острое инфекционное заболевание, при котором поражаются преимущественно небные миндалины.

Небные миндалины - самое большое в организме скопление лимфоидной ткани, выполняющей иммунологическую роль. Здесь выявляются новые для человека микроорганизмы, вирусы и другие чужеродные агенты, находятся пути

борьбы с ними, эта информация затем всю жизнь как бы хранится в небных миндалинах, молодые лейкоциты обязательно проходят здесь «обучение». Таким образом, миндалины всегда на переднем крае борьбы с инфекцией, поэтому и сами часто болеют, особенно у молодых людей.

Различают несколько форм ангины.

При катаральной ангине миндалины красные, набухшие, но налетов на них не видно, боль в горле не очень сильная.

При фолликулярной ангине на миндалинах появляются желтоватые пузырьки нагноившиеся фолликулы. Температура повышается до 38-39°C, возникают озноб, головная боль и боль в горле.

При лакунарной ангине также образуются желтовато-белые налеты, но они скапливаются в лакунах (промежутках) миндалин. Эти налеты в дальнейшем могут сливаться друг с другом, покрывая всю или почти всю свободную поверхность миндалин, и легко снимаются шпателем.

Деление ангины на фолликулярную и лакунарную условно, так как у одного и того же больного может быть одновременно как фолликулярная, так и лакунарная ангина.

Кроме небных миндалин, в организме есть и другие: язычные, гортанные, носоглоточные. Соответственно различают язычную, гортанную и носоглоточную ангины. При ангине язычной миндалин, кроме высокой лихорадки, больные жалуются на резкую боль во рту при движениях языка.

Ангина возникает в результате заражения микробами: стрептококками, стафилококками и др. Часто появлению ангины способствуют **гайморит, воспалительные заболевания носа, сниженный иммунитет, кариес.**

Для лечения ангины врач обычно назначает антибиотики. К сожалению, без них обойтись не удастся, так как возникновение гнойного процесса в области рото- и носоглотки говорит о том, что часть защитных барьеров человека уже преодолена микробами и организм нуждается

в помощи. Но помимо приема препаратов необходимо ежедневно (каждые 2 часа) полоскать горло отварами лекарственных трав, иногда с добавлением перекиси водорода или антисептиков.

Если ангиной заболел ребенок и он еще не умеет полоскать горло, можно проводить орошение горла с помощью обычного ингалятора или пульверизатора. При этом ребенок должен широко раскрыть рот, высушить язык и медленно дышать.

В первые дни заболевания при высокой температуре больному ангиной необходимо соблюдать постельный режим. Жар снимут специальные препараты: парацетамол, нурофен.

Пища должна быть легкоусвояемой, богатой витаминами, не острой, не горячей, но и не холодной. В первое время, когда боли в горле очень сильные, продукты можно измельчать. Лучше всего объем порций уменьшить наполовину от обычного или даже меньше. Важно следить за состоянием кишечника, так как запоры способствуют ухудшению состояния.

Вывести токсины из организма и быстрее справиться с микробами поможет обильное питье. Полезны чай с лимоном, щелочная минеральная вода, морс из клюквы, отвар шиповника, фруктовые соки, если на них нет аллергии.

Так как заболевание является заразным, больному необходимо выделить отдельную посуду и полотенце. Посуду затем необходимо тщательно мыть и кипятить в течение 10-15 минут, белье стирать отдельно. Ухаживающие за больным должны часто мыть руки, используя дезинфицирующие средства (спирт, одеколон и др.).

Несвоевременное лечение ан-

гины может привести к развитию перитонзиллярного абсцесса (флегмонозной ангины), при котором происходит воспаление клетчатки около миндалин. Состояние больного при этом ухудшается, боли в горле усиливаются. При осмотре горла виден истонченный участок слизистой оболочки бело-желтого цвета.

Ангина - серьезное заболевание и, если отнестись к нему без должного внимания, может привести к многочисленным осложнениям:

- ◆ ревматизму (осложнению со стороны сердца, суставов и соединительной ткани),
- ◆ гломерулонефриту (воспалению клубочков почек, которое опасно развитием почечной недостаточности),

- ◆ отиту (воспалению среднего уха),
- ◆ менингиту (воспалению мозговых оболочек),
- ◆ орхиту (воспалению яичек),
- ◆ холециститу (воспалению желчного пузыря),
- ◆ лимфадениту (воспалению лимфатических узлов),
- ◆ флегмоне шеи (гнойному воспалению).

Современная медицина предлагает множество новых щадящих методов лечения ангины: промывание лакун небных миндалин, физиотерапию (комплексное лечение), ультразвуковую стерилизующую кавитацию, лазерную терапию, криотерапию (лечение холодом).

Чтобы горло не болело

Чтобы горло не болело, я занимаюсь закаливанием в бане: беру по стакану очень горячей и очень холодной воды и попеременно медленно пью.

А если все-таки горло заболело, то прогреваю руки по локоть в горячей воде с горчичным порошком в течение 15-20 минут 2 раза в день - утром и вечером. После этой процедуры надеваю теплые варежки на 1 час. Помогает очень хорошо.

Одновременно с таким лечением принимаю отвар березовых листьев и полощу горло теплым рассолом квашенной капусты (можно сделать несколько глотков). Если нет квашенной капусты, то подойдет отвар чистотела.

А еще хорошо помогают такие компрессы:

◆ Черную редьку (в теплом виде) натереть на терке, выложить на марлю и приложить к шее, закрепив целлофаном. Сверху укрыть теплым шарфом.

◆ 2 ч. ложки соли развести в 1 стакане горячей воды. Пропитать в получившемся растворе марлю, сложенную в несколько слоев, приложить к шее, сверху закрепить целлофаном.

◆ Третью часть хозяйственного мыла натереть на мелкой терке, 1 головку чеснока среднего размера мелко накрошить, добавить скипидар или скипидарную мазь, все перемешать до однородной массы. Смесь завернуть в марлю и приложить к шее, сверху укрыть теплым шарфом.

◆ 1 крупную дольку чеснока натереть на мелкой терке, соединить

с растопленным несоленым сливочным маслом, намазать смесь на марлю и приложить к шее, накрыть целлофаном, сверху закатать теплым шарфом, держать 5 часов. При повышенной температуре эту процедуру делать нельзя.

От болей в горле спасают полоскания отваром луковой шелухи: 3 ч. ложки луковой шелухи залить 0,5 л воды, довести до кипения, настоять 4 часа, процедить.

В. ВАХРУШЕВА,
с. Якшур-Бодья, Удмуртия.

Полезный совет

Хочу предложить проверенный мною рецепт от ангины.

Как только почувствуете першение в горле, возьмите кусочек ваты или бинта, намочите в меновазине (продается в аптеке) и хорошенько смажьте на ночь переднюю часть шеи, утеплив затем платком или шарфом. Достаточно, проделать процедуру 1-2 раза, и ангина больше не появится. Мы с мужем уже более 30 лет ею не боеем.

Е. НЕГОРУЦА, г. Саров Нижегородской области.

Чаще пейте чай с лимоном

Меня очень часто мучает ангина. Хотелось бы узнать, какие народные средства существуют для борьбы с этим заболеванием?

С. ПЕТРОВСКАЯ, г. Москва.

При ангине народная медицина рекомендует воспользоваться следующими средствами.

1 ст. ложку корня девясила залейте 1 стаканом холодной кипяченой воды и оставьте на ночь. Утром процедите и пейте настой по 1 глотку через каждый час в течение 6-7 дней.

Приготовьте сироп, растворив сахар в воде, и полощите им горло несколько раз в день.

Смешайте сок каланхоэ с водой и полощите горло несколько раз в день.

Чаще пейте чай с лимоном без сахара, это помогает уменьшить боль в горле.

Полезно пожевать листочек такого растения, как толстянка, которое обладает сильными бактерицидными свойствами (в народе толстянку еще называют денежным деревом).

Можно проводить чесночные ингаляции: 1 головку чеснока измельчите, залейте 1 л воды, доведите до кипения и всыпьте 1 ч. ложку соды. Дышите над целебным паром в течение нескольких минут. Процедуру повторяйте 3 раза в день.

Болезненное горло хорошо лечить

и таким раствором: 0,5 ч. ложки соды и столько же соли разведите в 1 стакане теплой кипяченой воды, добавьте несколько капель йода. Готовым средством полощите горло в течение дня. Обычно уже на следующий день наступает значительное улучшение.

Ангину - керосином!

Когда я болеваю ангиной, то лечусь керосином (только в самом начале болезни).

Нужно профильтровать керосин через толстый слой гигроскопической ваты, потом обмакнуть в него палочку с намотанной на конце ватой и смазать миндалины (как можно глубже). Процедуру проводить через каждые 30 минут в течение дня. Поверьте, ангина быстро проходит.

К. СОЛОВЬЕВА,

г. Кондрово Калужской области.

Однажды у меня сильно заболело горло, появились гнойнички, не могла сделать даже глоток воды. Это была ангина. Мне посоветовали смазать горло керосином. Я так и сделала. С тех пор прошло уже 20 лет, болезнь не возвращается.

Всем советую лечиться этим средством.

Е. ПЕТУХОВА,

с. Пижил, Удмуртия.

Летняя ангина

Зимой я, как правило, не болею даже во время эпидемии гриппа. А вот летом почти ежегодно у меня появляется ангина. Лечусь следующими средствами.

Смешиваю растертую клюкву с грецкими орехами (мелко рублю на доске) и съедаю по 1 ст. ложке смеси утром и вечером.

Каждый день ем по 1 ч. ложке кедровых орехов.

Полощу горло клюквенным морсом с добавлением меда. Это средство особенно эффективно при начинающейся ангине.

Т. КУДРЯВЦЕВА, Тверская область.



ФИТОаптечка

От ангины зерна тмина размелите в порошок, полстакана их залейте 2 стаканами холодной воды, кипятите 15 минут, процедите, добавьте 1 ст.ложку коньяка и пейте каждый час. Ангина проходит за день.

Н.ГОЛИКОВА, Ельнинский район Смоленской области.

■ Кстати

Чтобы летом не заболеть ангиной, нужно соблюдать простое правило: не пить ничего холодного. Но если вы все таки решили «охладиться», пейте не больше половины стакана за 1 раз и обязательно маленькими глотками.

Горлу поможет... лягушка

Я знаю довольно странный, но быстрый способ лечения ангины.

Большую живую лягушку подносят близко ко рту и делают над ней глубокие вдохи. Дышат до тех пор, пока лягушка не перестанет вырываться из рук. После первого же раза больной почувствует, как ему стало намного лучше. Процедуру проводят несколько раз. Лечение считается закончен-

ным, когда отпущенная лягушка резво поскачет от больного. К этому времени боль в горле исчезает, глотать становится значительно легче.

Этот метод помогает даже тогда, когда человек, страдающий ангиной, не может не только есть и пить, но и говорить.

В. МОХОВИЦИНА,
г. Яровое Алтайского края.

■ Кстати

Способ лечения с помощью лягушек очень древний и долгое время оставался непонятным. И только в 90-х годах XX столетия американский ученый Заслоф обнаружил в кожном покрове некоторых лягушек сильнодействующий естественный антибиотик, который очень эффективен в борьбе с рядом инфекционных заболеваний.

Полезный совет

При ангине надо полоскать горло раствором спиртовой настойки календулы или эвкалипта (продается в аптеках). Настойку разводят кипяченой водой в пропорции: 1-2 ч. ложки настойки на полстакана воды.

Можно смешать 1 ч. ложку нутряного свиного сала с 1 ч. ложкой сока золотого уса и 1 ч. ложкой сока каланхоэ. Получившейся смесью смазать горло (можно использовать чайную ложку) и обвязать шею шарфом. Достаточно сделать 3 процедуры.

В начальной стадии заболевания попробуйте каждый час полоскать горло раствором лимонной кислоты.

Чай для полосканий

Сегодня очень популярен зеленый чай. Повышенный спрос на этот чай неслучаен: в нем содержатся почти все существующие в природе витамины и микроэлементы, а главное, витамин Р, который укрепляет кровеносные сосуды, способствует снижению давления, уровня холестерина и сахара в крови. Кроме того, зеленый чай обладает противовирусным и противомикробным действиями. Также он успешно борется с ожирением, авитаминозом,

желудочно-кишечными и простудными заболеваниями.

При ангине, ларингите и фарингите 1 ст. ложку сухого зеленого чая заливают 1 стаканом воды, доводят до кипения и варят на малом огне 5-7 минут. Затем немного остужают и процеживают. Полоскают горло теплым отваром 3-4 раза в течение дня и обязательно на ночь. Курс лечения - до полного выздоровления.

**Г.РУДЕНКО, г.Невинномысск
Ставропольского края.**

Целебные лучи

Тем, кто постоянно болеет ангиной, хочу посоветовать следующий простой и незатратный способ лечения.

Встаньте на колени, затем сядьте на пятки, обхватите ноги руками. Разиньте широко рот и высуньте язык, стараясь достать им свой подбородок. Сильно сдавите руками колени

и напрягитесь так, будто рычите. В это время пусть кто-нибудь освещает вам горло синей лампой (микробы, вызывающие ангину, боятся ультрафиолетовых лучей).

1-2 минуты такого лечения снимает боль в горле, а если провести 5-7 процедур, то ангина пройдет навсегда.

П. БОНЬ, г. Гродно, Беларусь.

Мумие остановит ангину

Мой муж нашел хорошее средство от ангины. Как только появляются первые признаки болезни, он рассасывает во рту 2 таблетки мумие, ничем не запивая. Обычно этого бывает вполне достаточно, чтобы остановить ангину еще в зародыше.

Л. ИКОННИКОВА, Чернский район Тульской области.



ФИТОаптечка

При ангине 1 ст. ложку сухих измельченных ветвей вишни прокипятите в 1 стакане воды полчаса. Затем процедите и доведите объем кипяченой водой до первоначального. Теплым отваром полощите горло несколько раз в день.

И. ДОЛЬНЕВА, г. Саратов.

Полезный совет

Хочу предложить рецепт лечения ангины, который мне помог.

Взять таблетку антибиотика, размять ее в ложке с водой до состояния сметаны. Указательным пальцем нанести лекарство на гланды. Через 5-6 часов вы почувствуете улучшение, а если нет, то повторите процедуру еще раз.

З. БУРЛАКОВА, г. Выкса Нижегородской области.

Прополис для горла

При ангине полезно жевать прополис (при этом возникает жжение во рту и незначительное онемение языка).

Хорошо есть лимон вместе с цедрой. Съев половину лимона, целый час потом ничего больше

не употребляйте. Пусть эфирные масла и лимонная кислота лечат воспаленную слизистую оболочку горла. Через 3 часа съешьте вторую половину лимона.

Л. БАБИКОВА, д. Старая Шляпина Пермского края.

Свекла излечила

Мне приходилось бороться с ангиной различными средствами, но полностью избавиться от болезни я смог только благодаря огородной свекле. Вот уже более 30 лет ангина меня не беспокоит. Рецепт не сложный.

Нужно натереть на терке столовую свеклу и добавить 9%-ный уксус (на 1 стакан натертой свеклы - 1ст. ложка 9%-ного уксуса). Настоять

смесь 4 часа в темном месте. Затем отжать и получившимся соком полоскать горло каждые 2,5 часа (можно даже немного проглотить). За сутки излечивается любая ангина, причем в дальнейшем больше не возвращается. В этом я убедился сам. Другие лекарства такого эффекта не дают.

М. СТАНКЕВИЧ,
г. Витебск, Беларусь.

■ Кстати

При ангине хорошо помогает чашечка горячего какао. А полоскание раствором соды (1 ч. ложка на стакан воды) снимает боль в горле.

Закапывание такого содового раствора в нос помогает бороться с насморком.

Молочный залп

При ангине эффективно такое средство. Раз в день после еды (лучше в обед) пейте залпом 1 стакан горячего молока с разведенными в нем 1-2 каплями аптечного дегтя. Облегчение вы почувствуете уже через 3 дня.

Т. ДРОЗДОВА, с. Сергеевка Омской области.



ФИТОаптечка

От ангины смешайте по 1 ст. ложке пшеничной муки, порошка горчицы, меда и любого растительного масла. Готовую смесь приложите к больному горлу и обмотайте шею теплым платком. Держите компресс в течение 2-3 часов. Затем смойте теплой водой и вновь утеплите горло.

Д. ПРИКАЗЧИКОВА, г. Курган.

Компрессы с творогом

При ангине, если нет температуры, делайте компрессы с творогом.

Возьмите 120 г домашнего творога, заверните его в марлю и опустите в теплое молоко, затем немного отожмите и положите на шею, закрепив целлофаном.

С помощью этого рецепта я вылечила правнука, лечу всех друзей и родных.

С. КАЗАНЦЕВА, г. Котлас Архангельской области.



ФИТОаптека

При ангине 2 ст. ложки травы мокрицы залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Теплым настоем полощите горло как можно чаще.

Ю.КУРЧЕНКО, г.Киров.

Скарлатина начинается путь с горла

Скарлатина вызывается микробом стрептококком, который, как правило, проникает в организм человека через верхние дыхательные пути. Болеют скарлатиной обычно дети.

Болезнь начинается с лихорадки, ухудшения общего состояния, слабости, вялости. В горле на миндалинах появляются белые наложения - это признак ангины. Сыпь возникает обычно на вторые сутки. Глаза больных становятся красными. Через 2-3 дня проявления болезни стихают, после сыпи остается мелкое шелушение. Характерным признаком скарлатины является особая окраска языка - он становится «малиновым».

В наше время скарлатина обычно протекает по легкому варианту. При

болезни средней тяжести лихорадка продолжается до недели, при этом дольше сохраняются слабость, вялость и другие проявления болезни. Тяжелые формы скарлатины сегодня встречаются редко. При них появляются высокая температура, бред, нарушения сознания, могут быть судороги; болезнь протекает тяжело, могут отмирать отдельные участки миндалин.

Осложнения скарлатины возникают, как правило, в случае несвоевременного лечения. Это гломерулонефрит (осложнение со стороны почек), ревматизм (поражение соединительной ткани, суставов и сердца), воспаления суставов (артрит), лимфатических узлов (лимфаденит),

среднего уха (отит), легких (пневмония). Заражение крови (сепсис) происходит очень редко, в основном при тяжелых формах болезни.

Скарлатину лечат в больнице в том случае, если:

- ◆ заболел маленький ребенок;
- ◆ заболел ребенок с хроническими заболеваниями или ребенок-инвалид;
- ◆ болезнь приняла тяжелую форму;
- ◆ появились признаки осложнений;
- ◆ больной живет в общежитии, интернате, коммунальной квартире и т. д. (в больницу кладут даже при легком течении болезни просто для того, чтобы не заразились соседи).

Лечат скарлатину антибиотиками, которые губительно действуют на стрептококк и позволяют избежать осложнений болезни. Во время

высокой температуры (обычно 5-6 дней) рекомендуется соблюдать постельный режим.

При ангине больно глотать, поэтому в первые дни дети обычно предпочитают есть полужидкую, протертую пищу. Чтобы токсины быстрее вывелись из организма, нужно пить как можно больше жидкости.

Больному малышу следует выделить отдельную посуду. Ухаживающий человек должен носить маску. В комнате каждый день нужно проводить влажную уборку. Важно помнить, что от больного скарлатиной можно заразиться и заболеть не обязательно скарлатиной, но также ангиной, лимфаденитом, гнойничками. Здесь все зависит от особенностей иммунитета: возбудитель болезни - стрептококк - может вызывать разные инфекции.

Ольга СОРОКИНА,
кандидат медицинских наук.

Теплая вода лечит

Слышала, что для лечения больного горла нужно пить горячие напитки. Сколько же горячего необходимо выпивать в день?

Р.АВДЕЕВА, Томская область.

Медики действительно рекомендуют для лечения ангины обильное питье. Оно помогает справиться с болезнью, потому что токсины вымываются из организма вместе с мочой.

Но питье не должно быть горячим, так как обжигающие напитки могут травмировать больное горло. Полезно пить теплую воду, чай, морсы.

Количество жидкости, которую необходимо выпивать здоровому человеку за день, рассчитывают исходя из его веса: 30 мл на килограмм. К примеру, человеку весом в 70 кг необходимо выпивать 2 л жидкости. Если он болен, то нужно добавлять к этому количеству еще 0,5 л.

Полезный совет

Предлагаю читателям дешевый способ лечения ангины.

Если у вас появилась эта напасть, то ломтик белого хлеба опустите в кипящее молоко, затем остудите и съешьте. Повторяйте так 3 раза в день.

В. ЧИЖАНЬКОВА, г. Борисов Минской области, Беларусь.

Тонзиллит

Болезнь, знакомая многим

По данным российского Минздрава, тонзиллитом страдает каждый второй россиянин. Воспаление глоточных миндалин, которые называют гландами, может являться как ангиной, так и тонзиллитом. Как их различить?

Ангина - это острое заболевание, которое сопровождается интоксикацией организма: высокой температурой (до 39 градусов), головными и мышечными болями, резкой болью в горле при глотании, общей слабостью.

Тонзиллит - это хронический процесс, многие люди переносят его обострения на ногах, часто не придавая значения его симптомам: небольшому повышению температуры, першению и боли в горле, незначительному общему недомоганию.

Предпосылками к возникновению и развитию хронического тонзиллита являются особенности строения небных миндалин (гланд), нарушение

естественных биологических процессов и защитных механизмов в них. Под влиянием неблагоприятных факторов внешней среды (если например, у человека промокли ноги на фоне вирусного простудного заболевания) микроорганизмы, которые находятся в миндалинах, активизируются и начинают бурно размножаться, приводя к воспалению. При хроническом тонзиллите в миндалинах можно обнаружить несколько десятков видов микроорганизмов - грибов и бактерий, но основной причиной обострения тонзиллита является стрептококк.

Наиболее часто хронический тонзиллит возникает после ангины - это один из основных признаков. Наличие частых ангин (а уже более двух ангин в жизни лор-врачи считают частыми) - повод для постановки этого диагноза.

После перенесенных воспалительных процессов в ткани мин-

далины происходит частичная или полная облитерация (заращение) части лакуны, значительно нарушая дренажную ее функцию. В таких участках накапливаются продукты тканевого распада, появляются отек и незначительная боль в глотке и другие неприятные ощущения. После каждого обострения в толще тканей миндалин образуются новые рубцы и заращения, что приводит к прогрессированию хронического процесса.

Без предшествующей ангины тонзиллит возникает не более чем в 2-3% случаев, такой тонзиллит называют «безангинным». Однако не у всех переболевших ангиной может развиваться хронический тонзиллит.

Если посмотреть горло у больного тонзиллитом, то можно увидеть увеличенные и воспаленные небные миндалины с рыхлой поверхностью, лакуны которых заполнены гноими пробками. Миндалины могут увеличиться до такой степени, что полностью закроют просвет зева.

При диагностировании хронического тонзиллита врачи выделяют две основные его формы - простую и токсико-аллергическую. При простой форме заболевание проявляется мало и практически не напоминает о себе, его может выявить только осмотр врача. Диагноз простой формы тонзиллита можно поставить всем, кто переболел ангиной. Такой больной может прожить всю жизнь, не подозревая о своем заболевании.

Простая форма тонзиллита может перейти в токсико-аллергическую. При этом возникает хроническая интоксикация и аллергия организма, периодически повышается температура (максимально до 37,5 градуса), утомляемость, ухудшает-

ся работоспособность, появляются боли в суставах и сердце, начинается процесс расстройства почек, нервной системы. В итоге могут развиваться ревматизм, порок сердца, хронические заболевания почек. Часто из-за больных миндалин может закладывать уши, развиваться воспаление среднего уха.

Лечение хронического тонзиллита. Большинство врачей считают хронический тонзиллит инфекционно-аллергическим и иммунологическим заболеванием. Небные миндалины, как и другая лимфаденоидная ткань, вырабатывают клетки белой крови - лимфоциты, которые активно участвуют в продукции иммуноглобулина А, важнейшего фактора защиты оболочек дыхательных путей.

Чтобы избежать осложнений, необходимо вовремя начать лечение тонзиллита. Основным в его лечении является местное воздействие на миндалины и общеукрепляющая терапия (витамины, правильное питание, режим дня).

Эффективной является процедура промывания лакун небных миндалин или аденоидов дезинфицирующими растворами - фурациллином, борной кислотой, хлоргексидином. Грамотно промыть миндалины сможет только врач, поэтому без его помощи в лечении не обойтись.

Профилактика. В прежние годы были достигнуты определенные результаты в профилактике тонзиллита за счет широко применяемых операций удаления небных миндалин по принципу: нет миндалин - нет ангины, нет вторичных заболеваний. Но в результате операций появились новые проблемы: вторичный местный иммунодефицит, рост заболеваний носа и околоносовых пазух, аллерги-

ческих заболеваний, полипоза носа, хронического фарингита, бронхита.

В настоящее время специалисты

очень осторожно относятся к удалению небных миндалин или аденоидов. За них нужно упорно бороться!

■ Кстати

Хронический тонзиллит понижает работу яичников, что может привести к нарушению гормонального фона. Это плохо сказывается на состоянии слизистых оболочек женских мочеполовых органов и открывает путь к проникновению инфекции дальше, чаще всего к придаткам матки.

Заболел ребенок...

У моего ребенка периодически болит горло. Врач поставил диагноз: хронический тонзиллит.

Посоветуйте, пожалуйста, что-нибудь из средств народной медицины.

А. НИКОЛЬСКАЯ, Нижегородская область.

Прежде всего приучите ребенка каждый раз после еды полоскать горло. Особенно полезно полоскание настоем ромашки аптечной, плодов шиповника и рябины. Для приготовления настоя надо взять травы поровну, смешать и 1 ст. ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка. Когда настой остынет до теплого, его нужно процедить и полоскать горло.

Кстати, можно полоскать горло и просто теплым чаем: он хорошо дезинфицирует миндалины.

За полчаса до еды давайте ребенку по 1 ч. ложке меда и просите его подержать мед во рту, тщательно рассасывая, как конфетку. Еще лучше жевать медовые соты.

3-4 раза в день полезно полоскать горло медовой водой (разведите 1 ст.

ложку меда в 0,5 л теплой кипяченой воды), а также настоем корней алтея (2 ст. ложки сухих измельченных корней заливают 2,5 стакана кипятка, настаивают ночь, процеживают).

Приготовьте смесь из свежевыжатого сока алоэ с медом в пропорции 1:3. Смазывайте ребенку миндалины ежедневно в течение 2 недель, а затем еще 2 недели через день.

Перед сном делайте ребенку ингаляцию. Попросите его пошире открыть рот и орошайте из пульверизатора полость рта, небо и миндалины облепиховым и абрикосовым маслом в пропорции 1:1. А днем делайте еще одну ингаляцию: обдайте дольку лимона или чеснока кипятком и пусть ребенок вдыхает образовавшиеся пары в течение 5 минут.

Теплые настои для полосканий

Очень многие интересуются тем, как лечить хронический тонзиллит лекарственными растениями. Я хочу поделиться некоторыми рецептами.

При тонзиллите с помощью лекарственных растений проводят полоскания, ингаляции, промывания миндалин.

Полоскают горло теплыми настоями 4-5 раз (можно и более) в день.

Промывания делают ежедневно или через день (температура настоя должна быть 37-38°C). За курс лечения нужно провести 10-12 промываний.

Курс ингаляций обычно включает

15 процедур, длительность одной ингаляции - 5 минут.

Приготовление настоев.

Смешайте 1 часть листьев эвкалипта, 2 части листьев грецкого ореха и 3 части цветков ромашки.

1 ст. ложку измельченного сбора залейте 1 стаканом кипятка. Дайте настояться 1 час, затем процедите.

Возьмите 1 часть листьев брусники, 1,5 части листьев подорожника, 2 части корневищ герани луговой.

1 ст. ложку измельченной смеси залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте до охлаждения, процедите.

Г. РУДЕНКО,
г. Невинномысск
Ставропольского края.

Профилактика обострения

Как предупредить обострение хронического тонзиллита?

Главное старайтесь избегать переохлаждения, ноги и горло всегда должны быть в тепле. Не пейте холодных напитков в разгоряченном состоянии. И совсем не лишним будет, если вы обратитесь к врачу. Он назначит вам проверенные и эффективные средства профилактики простудных заболеваний носоглотки: рибомунил, бронхомунал и т. п.

Из народной медицины можно попробовать вот что. Взять в равных частях цветки ромашки аптечной, ли-

стья эвкалипта и цветки календулы. Измельчить, перемешать. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, нагреть на водяной бане 10 минут, настоять полчаса и процедить. Полоскать горло 4 раза в день.

Если обострения не удалось избежать, примите такие меры. Для облегчения боли в горле до прихода врача можно рассасывать во рту препараты местного действия, например, супрималор, стрепсилс, септолете и др.

Если поднялась высокая температура, помогут жаропонижающие средства.



ФИТОаптечка

При воспалении гортани, хроническом тонзиллите и ангине народная медицина советует полоскать горло настоем из листьев рябины.

4 ст. ложки свежих или высушенных листьев залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 30 минут. Затем процедите и полощите горло.

Г. БЕЗЪЯЗЫКОВА, с. Бая, Хакасия.

Фарингит

Воспаление глотки

У меня хронический фарингит. Расскажите, пожалуйста, подробнее об этом заболевании. Какие существуют способы лечения?

Г. ШАМАКОВА, г. Михайловск Свердловской области.

ЧТО ЭТО ЗА БОЛЕЗНЬ?

Фарингит - это воспаление слизистой оболочки задней стенки глотки. В воспалительный процесс втягивается все лимфоидно-глоточное кольцо (небные миндалины, аденоиды, язычные миндалины и лимфоидные гранулы слизистой оболочки задней стенки глотки).

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ?

Острый фарингит. Внезапно возникает сильное покраснение глотки, резкая боль при глотании, повышается температура, увеличиваются шейные лимфоузлы.

Хронический простой фарингит. Он проявляется покраснением и сухостью гортани, рефлекторным кашлем. Больной пытается про-

глотить постоянно образующуюся слюну, чтобы смягчить жжение в гортани.

Хронический гипертрофический фарингит. При этом заболевании стенки глотки заметно увеличены и имеют красную или пурпурную окраску. Больного беспокоят сильные и длительные приступы кашля, тошнота, рвота, изменение голоса и затрудненное глотание.

Хронический атрофический (сухой) фарингит. При атрофии слизистая оболочка очень тонкая, бледная и часто покрыта вязким и клейким слоем слизи. Больной мучается сухим кашлем, голос у него становится грубым. Обычно это наблюдается в последней стадии хронического фарингита.

ОТЧЕГО БЫВАЕТ?

Основными возбудителями острого фарингита являются вирусы и бактерии. Иногда фарингит может возникать как проявление аллергической реакции организма. Бывают и психогенные фарингиты, которые развиваются в результате длительных переживаний, стрессов.

Фарингиты могут быть связаны с какими-то другими заболеваниями, чаще всего это болезни щитовидной железы, почек, печени, сердца, а также желудочно-кишечного тракта (особенно гастриты с повышенной кислотностью).

Причиной воспалительного процесса может стать и сниженный иммунитет, потому что организм становится легко восприимчив к инфекциям.

Воспаление может возникнуть, даже если человек съест что-то острое или переохладится.

КАК СТАВИТСЯ ДИАГНОЗ?

Каких-то специфических, сложных методов для диагностики фарингита не требуется. Достаточно простого осмотра и беседы с больным. В редких случаях врачи проводят лабораторное исследование мазков.

КАК ЛЕЧИТЬ?

При остром бактериологическом фарингите любое из средств, которое имеется в арсенале медицины, может справиться с инфекцией (начиная с банального полоскания слабым раствором марганцовки и заканчивая лекарственными препаратами).

Если же причиной является вирус, то тут нужно проводить лечение противовирусными препаратами,

а также поднимать иммунитет с помощью иммуномодуляторов и витаминов.

Хронический фарингит лечится долго и далеко не всегда с хорошим результатом, так как изменения происходят уже на клеточном уровне. Как правило, хроническим фарингитом страдают люди среднего и пожилого возраста, особенно те, кто постоянно подвергается воздействию неблагоприятных факторов (злоупотребление алкоголем, курение, бетонная пыль в панельных домах, повышенная загазованность и т. д.). В процессе лечения в основном снимаются только симптомы, а предрасположенность к повторным обострениям болезни остается.

Уже много лет в борьбе с фарингитом используется криотерапия (лечение холодом). Для пациента с фарингитом подобное лечение (в отличие от медикаментозного) гораздо проще, дешевле и безопаснее; проводится оно амбулаторно.

Криотерапия поднимает местный иммунитет, останавливает воспалительный процесс и эффективна при любых формах фарингита.

Заслуженно популярной становится и лазеротерапия, которая дает мощный противовоспалительный эффект и хорошо стимулирует иммунитет.

С фарингитом можно справиться, используя фитотерапию, но для этого необходимо вооружиться терпением, поскольку это лечение длительное (минимум полгода). Фитотерапия - мягкое, естественное воздействие, что предпочтительнее любого вмешательства. С помощью этого метода можно не только ликвидировать воспаление, но и поддерживать в стабильном состоянии слизистую гортани.

Следует знать, что фарингиты протекают без тяжелых последствий для организма. Стоит человеку использовать в питании щадящую диету (исключить острое, кислое, раздра-

жающее слизистую глотки), как тут же наступает облегчение. Иногда достаточно закапать в нос какого-либо растительного масла, чтобы уменьшить раздражение слизистой оболочки.

Если в горле саднит

У меня после малейшего переохлаждения в горле появляются сухость и першение, как будто оно расцарапано, и саднит, а еще постоянно беспокоит сухой кашель. Что это?

О. ТРЕНЕВА, Москва.

Из-за нарастающего отека слизистой в горле возникает боль, причем любое напряжение голоса ведет к усилению болезненных ощущений, а глотать пищу и даже жидкость становится настоящим мучением. И несмотря на то что многие тут же пытаются устранять эти неприятные симптомы питьем теплой воды, полосканиями горла, чаще всего это, увы, не помогает. У больного уже возник и начал развиваться фарингит.

Лучше не лечить его антибиотиками. Тем более что далеко не всегда удается установить причину его возникновения: бактериальная (и в этом случае врачи могут назначать антибиотики), вирусная или просто аллергическая? Фарингит может возникать и на фоне нарушений обмена веществ, диабета, заболеваний желудка и кишечника, а также некоторых внутренних органов: почек, печени, легких и даже сердца.

Фарингиты вирусного происхождения могут проходить и без посторонней помощи, но в остальных случаях следует лечить в первую очередь основное заболевание.

СОВЕТ ВРАЧА

Исключите все, что раздражает горло (в том числе холод и любые химические вещества - те же дезодоранты, одеколоны, духи).

◆ Прекращайте употреблять с самого начала заболевания спиртные напитки.

◆ Бросайте курить.

◆ Откажитесь от острой, грубой, очень горячей или холодной пищи. Перейдите на жидкий рацион, часто и понемногу пейте что-нибудь теплое (молоко, витаминные или травяные чаи).

◆ Из аптечных препаратов эффективны ингаляции биопароксом или ингалиптом.

◆ Можно держать во рту до полного рассасывания септолете или имудон.

◆ Часто полощите горло следующими составами:

Смешайте 40 г цветков липы и 60 г аптечной ромашки, залейте смесь 2 стаканами кипятка, настаивайте в течение часа. Полощите горло не менее 3-4 раз в день.

Смешайте по 10 г багульника болотного, девясила, цветков липы, ромашки и солодки, по 15 г календулы и шалфея, а также 20 г эвкалиптового листа. Заварите смесь 2 стаканами

кипятка, настаивайте час и полощите не менее 3-4 раз в день.

Евгений ТАРАСОВ,
врач высшей категории.
©«Здоровье в доме».

Луковое масло спасет от осложнений

Хочу поделиться тем, как я лечила у ребенка фарингит.

Дело в том, что как только сын заболел фарингитом, у него сразу инфекция опускалась на почки, и он попадал в больницу. Это продолжалось 2 года подряд, пока я не узнала о следующем лечебном средстве.

2 средние луковицы нужно отварить в 1 стакане молока, настоять 4 часа, процедить и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Лекарство очень противное, ребенок пил его плохо, но и этого было достаточно, чтобы инфекция не шла дальше.

Также мы полоскали горло настоем ромашки, парились прополисом. Больше в больницу ребенок ни разу не попадал.

Н. ЗЕНИНА, х. Лоциновский Волгоградской области.

Помощь от растений

Для борьбы с фарингитом смешайте 3 ст. ложки цветков бессмертника песчаного с 2 ст. ложками травы хвоща полевого, залейте смесь 2 стаканами кипятка и дайте настояться 30 минут. Затем дышите над парами горячего настоя в течение 10 минут. Лечение повторяйте 3-4 раза в сутки.

3 ст. ложки цветков ромашки аптечной смешайте с таким же количеством травы тысячелистника обыкновенного и 2 ст. ложками сухой измельченной коры калины обыкновенной. Сбор залейте 4 стаканами кипятка и прокипятите 15 минут. Готовый отвар остудите, процедите и применяйте для по-

лоскания горла не реже 5 раз в день.

2 ст. ложки листьев шалфея лекарственного и 3 ст. ложки листьев малины обыкновенной заварите 2 стаканами кипятка и настаивайте 40 минут. Затем подышите над парами полученного настоя 5-7 минут. Повторяйте процедуру 4 раза в день, каждый раз подогревая настой.

3 ст. ложки цветков ромашки аптечной соедините с 4 ст. ложками цветков липы сердцевидной, залейте 3 стаканами воды, доведите до кипения и подержите 15 минут на слабом огне. Потом отвар остудите, процедите и полощите им горло, как можно чаще.

2 ст. ложки измельченного корня алтея лекарственного, 3 ст. ложки листьев крапивы двудомной, 4 ст. ложки цветков липы сердцевидной тщательно перемешайте. 2 ст. ложки смеси залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите.

Используйте настой как для ингаляций (3-4 раза в день), так и для полосканий (2 раза в день).

2 ст. ложки измельченного корня аира болотного и 3 ст. ложки цветков ромашки аптечной залейте 2 стаканами кипятка и прокипятите на слабом огне 10-15 минут. Потом процедите и полощите горло до 5 раз в день.

Отожмите сок 1 лимона, добавьте 3 ст. ложки меда и смешайте с 3 стаканами настойки календулы. Смазывайте горло этим раствором с помощью марлевого тампона несколько раз в день.

300 г меда разведите в половине стакана кипяченой воды, смешайте с 1 измельченным листом алоэ и варите смесь на слабом огне в течение 2 часов. Затем хорошо перемешайте, охладите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

5-10 г прополиса растопите на водяной бане в заварочном чайнике с закрытой крышкой. Затем через носик чайника вдыхайте пары прополиса в течение 5 минут. Процедуру проводите 3 раза в день. На следующий день прополис замените на новый.

При остром фарингите для облегчения боли нужно полоскать горло надежными антибактериальными и антисептическими средствами: настоями ольхи, шалфея, календулы, коры дуба.

Применение: залить 1 ст. ложку сухого сырья 1 стаканом кипятка, на-

крыть блюдцем и настоять 30 минут. Процедить и полоскать горло теплым (не горячим!) настоем 3 раза в день в течение недели (разовая доля - 1 стакан настоя).

После того как острый период пройдет (через 2-3 дня), можно перейти на «овощное лекарство». Для этого отожмите полстакана сока сырого картофеля и полощите им горло 4 раза в день. Курс лечения - 7 дней.

А когда дело пойдет на поправку, еще 7-10 дней полощите горло растительными иммуномодуляторами: настоями чистотела большого, ряски малой, эхинацеи пурпурной.

Лекарство готовят так: залейте 1 ст. ложку сухого сырья 1 стаканом кипятка, накройте крышкой и настаивайте 30-40 минут. Затем процедите и полощите горло теплым настоем 3 раза в день (разовая доза - примерно треть стакана).

При хроническом фарингите народная медицина советует 2 раза в день смазывать заднюю стенку глотки облепиховым маслом. Хорошо помогает также масло из зверобоя или прополиса.

Полоскать горло при хроническом фарингите лучше соком алоэ, лимона или черной смородины, разведенным кипяченой водой в соотношении 1:2.

При гипертрофическом фарингите применяют траву репешка аптечного (приворот, репейничек). Для этого 3-4 ст. ложки измельченных цветоносных стеблей заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 1 час, процеживают и полощут горло несколько раз в день. Хорошо траву репешка смешать с цветками ромашки (1:1), такое сочетание значительно усиливает противовоспалительное действие.

При атрофическом фарингите помогают масляные ингаляции из оливкового, персикового, ментолового масел. Обычно берут 5-10 капель масла на 1 стакан кипящей воды. Больной через воронкообразную трубочку (или ингалятор) дышит

одним из этих масел 5-7 минут 2 раза в день.

Для смягчения сухости в горле применяют содовые ингаляции: 1 ч. ложка пищевой соды на 1 стакан кипящей воды. Дышать 5-7 минут 2 раза в день.

Рецепты великих людей

При хроническом гипертрофическом фарингите для ингаляций и полосканий применяют лекарственные растения, содержащие дубильные вещества и оказывающие противовоспалительное действие. В сборы также можно включать травы, обладающие обезболивающим действием.

◆ Возьмите 1 часть цветков лаванды, 2 части листьев мяты перечной, 4 части коры дуба. Все измельчите, перемешайте. 1 ст. ложку сбора положите в термос, залейте 1 стаканом кипятка. Настаивайте в течение 4 часов, после чего процедите.

◆ Смешайте цветки ромашки аптечной и коры аира болотного в соотношении 2:1. Залейте 1 ст. ложку сбора 1 стаканом кипятка, дайте настояться, процедите.

Теплыми настоями этих сборов трав полощите горло несколько раз в день. Также используйте их для ингаляций (30-50 мл настоя на 1 процедуру).

При хроническом атрофическом фарингите проводят полоскания и ингаляции с помощью настоев трав, смягчающих слизистую оболочку глотки.

◆ Возьмите 1 часть цветков белой

акалии, 2 части листьев ежевики, 3 части травы чины луговой. Все измельчите и перемешайте. 1 ст. ложку сбора залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться в течение 1 часа, процедите.

◆ Смешайте 1 часть листьев мяты перечной, 2 части травы тысячелистника и 3 части коры малины. 1 ст. ложку измельченного сбора залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите.

Рецепт Ф. Шаляпина.

Залейте полстакана анисовых семечек 1 стаканом воды, прокипятите 15 минут, процедите. Добавьте четверть стакана липового меда и доведите отвар до кипения еще раз, затем снимите с огня и влейте 1 ст. ложку коньяка. Принимайте по 1 ст. ложке каждые полчаса. Это средство особенно любили русские певцы, оно помогало избавиться от профессионального фарингита за 1 день.

Рецепт Махараджи.

В Индии на протяжении многих лет все болезни горла, в том числе и фарингит, лечили глиной. И не случайно, ведь глина — идеальный сорбент, вбирающий в себя слизь, в которой кишат бактерии.

ЗАБОЛЕВАНИЯ УХА, ГОРЛА, НОСА

Залейте 1 ч. ложку глины (специальной стерильной глины, которая продается в аптеках) 1 стаканом воды комнатной температуры, размешайте. Полощите горло 6 раз в день 1 стаканом смеси. Курс лечения - 1 неделя.

Рецепт Наполеона.

Император при первых же призна-

ках фарингита каждый час полоскал горло коньяком (2 ст. ложки). Кстати, аналогичный способ издавна применяли и грузинские целители. Только они советовали полоскать горло не коньяком, а красным сухим вином, подогретым до температуры тела.

**Г. РУДЕНКО, г. Невинномысск
Ставропольского края.**

Лечусь пивом...

От фарингита хорошо лечиться пивом. Я беру 1 стакан темного пива, довожу его до кипения, слегка остужаю и выпиваю небольшими глотками. После этого ложусь в постель и накрываюсь теплым одеялом.

Процедуру можно повторять до 4 раз в день.

С. МАРТОВ, г. Хабаровск.

Для голоса

При проблемах с голосовыми связками попробуйте полечиться простым средством, которое мне помогло избавиться от этого недуга.

Сделайте ингаляцию с эвкалиптовыми листьями: несколько листьев положите в кастрюлю, прокипятите,

снимите с огня и подышите над паром, нагнувшись над кастрюлей и накрывшись полотенцем. Проводить эту процедуру желательно перед сном.

**В. МИТИНА, Озерский район
Московской области.**



ФИТОаптечка

Измельчите листья традесканции, отожмите сок. Плотнo намотайте на длинный пинцет или карандаш ватный тампон, смочите соком и смазывайте гланды 3-4 раза в день.

Если эта процедура вызывает трудности, давайте больному ангиной жевать по половинке листа 2-3 раза в день после еды.

© «Здоровье в доме».

Ларингит

Воспаление гортани

Ларингит так по-научному называется воспаление гортани. Этим недугом обычно болеют преподаватели, учителя и другие люди, которым по роду службы приходится часто напрягать голос. При этом на связках образуются небольшие, величиной с булавочную головку, разрастания, так называемые «узелки певца», которые и придают голосу хрипоту.

ОТЧЕГО БЫВАЕТ?

Причина болезни **перенапряжение голосовых связок**, или, говоря медицинским языком, несоответствие голосового режима.

Кроме перенапряжения связок, причиной болезни могут быть **вирусы** или **аллергия**. При этом происходит отек связок, из-за чего голос становится осиплым, кашель - лающим. Особенно опасно такое состояние для маленьких детей. По-научному это называется «острый стенозирующий ларинготрахеит». Из-за отека связок сужается просвет гортани, и ребенок начинает задыхаться. Обычно болезнь начинается внезапно, нередко - среди ночи: ребенок теряет голос, появляется лающий кашель и шумное дыхание. В этом случае нужно немедленно вызывать «скорую помощь», которая доставит ребенка в больницу. Самолечение при этом недуге недопустимо! До прибытия врачей можно дать малышу попить теплой воды, погреть ноги. В комнате рекомендуется сделать влажную уборку и развесить

мокрые простыни, чтобы воздух стал более влажным.

Для больших детей ларингит, как правило, не так опасен. Он имеет другие причины и развивается более постепенно.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ?

Катаральный ларингит проявляется охриплостью, саднением в горле, ощущением першения, периодически возникает кашель. Катаральный ларингит - это самая легкая форма недуга.

Гипертрофический ларингит выражается более сильной охриплостью голоса, кашлем и першением. Именно при этом виде заболевания на связках появляются злополучные «узелки певца».

У некоторых детей в подростковом возрасте охриплость голоса проходит. Врачи объясняют это гормональными изменениями. Лечение проводится такое же, как и при других видах ларингита. В крайнем случае, бугорки на связках прижигают раствором нитрата серебра. Если связки изменены очень сильно, иногда доходит дело и до операции - пораженные участки связок удаляются хирургическим путем.

Атрофический ларингит проявляется истончением внутренней (слизистой) оболочки гортани. Больные жалуются на сухость во рту, мучительный кашель, голос у них почти всегда хриплый. При сильном кашле могут отходить корки с про-

жилками крови. К счастью, у детей этот недуг практически не встречается. Причиной такого ларингита медики считают чрезмерное увлечение острой пищей, богатой приправами и пряностями. Обычно при этом, кроме гортани, поражается также и задняя стенка глотки.

КАК ЛЕЧИТЬ?

Если не доводить болезнь до хронического состояния, то недуг можно победить буквально за несколько дней. Важно вовремя осознать, что **молчание - золото, в самом буквальном смысле этого слова**. Не всегда просто бывает донести эту мысль до ребенка, однако большие дети обычно все-таки понимают, что лучше несколько дней поговорить шепотом, чем мучиться потом долгие недели.

Нужно стараться по возможности дышать носом, а не ртом. Сухой воздух высушивает голосовые связки, что усиливает хрипоту.

Следует как можно больше пить воду. Конечно, речь не идет о газировке из холодильника. Лучше всего пить теплую воду. Жидкости при ларингите организму нужно не менее 1,5-2 литров в день. Лучше, если выпивать ее постепенно, маленькими порциями: тогда связкам будет гораздо легче.

Хорошо помогает избавиться от хрипоты и осиплости голоса **теплое кипяченое молоко**. Эффект будет больше, если в стакан с молоком добавить кусочек растопленного сливочного масла: это снимет першение и сухость.

Если у вас ремонт в доме и воздух в квартире полон едких испарений, то лучше всего на время покинуть помещение, поскольку раздражающие вещества неблагоприятно воз-

действуют на слизистую гортани и затягивают выздоровление.

Хорошо помогают при ларингите **ингаляции**. Лучше, если это будет ультразвуковой ингалятор, и настой, например, из ромашки. Но можно обойтись и обычными «ингаляциями над картошкой». Для этого картофель отварите, слейте воду и подышите над кастрюлей с паром.

Можно и просто приготовить **настой травы (ромашки, зверобоя или шалфея, эвкалипта)**, а затем нагреть на водяной бане и подышать.

Настой готовится следующим образом: в стакан кипящей воды кладутся 2 ст. ложки травы, все это кипятится на водяной бане в течение 15 минут, затем охлаждается, процеживается и доводится водой до первоначального объема.

Желательно делать ингаляции 3-4 раза в день по 5-10 минут.

Быстрого излечения не наступит, если не соблюдать **определенную диету**. Исключите из питания острые приправы, пряности, кетчуп, жареные блюда. Если не любите отварное мясо и овощи, то можно их запекать.

В первые дни болезни могут помочь **горячие ножные ванны**, температура воды должна быть 42-45°C, продолжительность процедуры - 20-30 минут. После ванны лучше всего надеть теплые носки и не выходить на улицу. Очень удобно проводить такое лечение перед сном.

Облегчат состояние и сосательные конфеты с ментолом, но это скорее средство «скорой помощи».

Если ларингит не проходит в течение нескольких дней, обратитесь к врачу. Дело в том, что бывают разные виды этого недуга, в зависимости от чего может различаться

и лечение. Обязательно посетите врача, если ларингит повторяется неоднократно.

КАКОВА ПРОФИЛАКТИКА?

Рекомендации по профилактике ларингита сводятся к обще-

известным правилам: укреплять иммунитет, заниматься спортом на открытом воздухе, избегать переохлаждений, отказаться от курения. В этом случае ларингит минует вас стороной и лечение вам не потребуется.



ФИТОаптечка

Для профилактики бронхитов и ларингитов
3 ст.ложки смеси в равных пропорциях измельченного
корня цикория и листьев пустырника заварить 2
стаканами кипятка, поддержать на водяной бане в течение
30 минут, процедить и охладить. Пить вместо чая.

©«Здоровье в доме».

Катаральный ларингит

У сына подозрение на ложный круп. Малыш часто кашляет. А недавно он так раскашлялся, что даже начал задыхаться. Расскажите, что делать, когда у ребенка такое состояние?

А. ТЮРИНА, г. Муравленко Тюменской области.

На вопрос отвечает врач-педиатр, кандидат медицинских наук Ольга Владимировна СОРОКИНА:

- Катаральный ларингит, или круп это состояние, при котором происходит отек гортани, в результате чего просвет гортани сужается и ребенку становится трудно дышать. Без медицинской помощи больной может погибнуть. Круп возникает при различных инфекциях (сильной простуде, гриппе, дифтерии и т. д.). Ложный круп называют ложным, потому что его причина - не дифтерия или другие вирусные инфекции и на

слизистых гортани не образуются гнойные пленки. Ложный круп поддается лечению и редко приводит к летальному исходу.

Причиной ложного крупа у детей, как правило, является их склонность к аллергии (в этом случае ложный круп протекает без подъема температуры). Заболеванию способствуют влажная погода и перепады температуры, магнитные бури.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ЛОЖНЫЙ КРУП?

Круп обычно развивается быстро, буквально за несколько часов. Внезапно (чаще всего среди ночи) ребенок начинает задыхаться. Голос становится осиплым, кашель - лающим, дыхание - шумным.

Если сужение гортани сильное, то внизу шеи на вдохе западает так называемая «яремная ямка» впадинка, которая находится над грудиной.

Если сужение очень сильное, то в дыхании принимают участие и остальные мышцы грудной клетки, при этом на вдохе промежутки между ребрами западают.

Синяя окраска кожи носогубного треугольника или лица признак очень тяжелого состояния.

От истинного крупа, возникающего при дифтерии, ложный круп отличается грубым, лающим кашлем.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Если круп возник у ребенка ночью, не ждите до утра. Немедленно вызывайте «скорую помощь».

До приезда «скорой» попробуйте облегчить состояние ребенка домашними средствами.

◆ Как можно больше поите ребенка щелочным питьем. Лучше всего для этих целей подходит минеральная вода боржоми, но если ее нет, то подойдет любая щелочная минеральная вода или содовый раствор: 1 ч. ложка соды на 1 л кипяченой воды. В крайнем случае можно обойтись просто кипяченой водой или некрепким чаем. Не стоит давать ребенку пить сразу много, лучше поить его понемногу, но часто, каждые 10-15 минут по 1-2 ч. ложки (или 1-2 ст. ложки, в зависимости от возраста).

Нельзя давать пить компоты из сухофруктов, кофе, фабричные соки, особенно из цитрусовых, абрикосов, персиков или экзотических фруктов. **Эти напитки крайне опасны детям, склонным к аллергии.**

◆ До приезда медиков включайте в ванной комнате теплую воду, заткнув отверстие слива, чтобы появилось много пара. Посидите там с ребенком 5-10 минут. Через полчаса-час снова отправляйтесь в ванную. Уже с первого или второго раза вы почувствуете, что кашель у малыша из лающего становится влажным (ребенок начинает откашливать мокроту). Это верный признак того, что сужение гортани уменьшилось, а значит, уменьшилась и опасность.

◆ Сделайте ребенку теплую ножную ванночку. После укутайте ноги и дайте малышу попить.

◆ Если воздух в квартире сухой, вымойте в комнате пол. Желательно развесить влажные полотенца, пеленки, простыни: вода, испаряющаяся с них, также увлажнит воздух. Можно просто расставить тазы с водой.

◆ До приезда медиков можно дать ребенку антигистаминное (противоаллергическое) средство (тавегил, супрастин, фенистил, зиртек) и средство, снимающее спазм (папаверин, дротаверин, но-шпу) в возрастных дозировках. Помните, антигистаминные средства оказывают подсушивающее действие, поэтому не превышайте доз, написанных в аннотации.

◆ Если у вас есть ультразвуковой ингалятор или небулайзер, то зарядите его физиологическим раствором, который используется для хранения контактных линз (продается в каждой аптеке), и давайте ребенку дышать

каждый час по 10 минут. В физраствор можно добавить раствор (не сироп!) амбробене или лазолвана. Если вы делаете ингаляции каждый час, то каждый раз добавлять эти лекарства не следует, достаточно 2-3 раз в день.

◆ Если ингалятора дома нет, то можете устроить ингаляции над кастрюлей, вскипятив воду и добавив в нее немного соды.

Родители должны постараться понять, что вызвало приступ, чтобы устранить аллерген из квартиры.



ФИТОаптечка

Отвар из листьев и стеблей малины известен как хорошее отхаркивающее средство, его также успешно применяют для лечения ларингита.

1 ст. ложку сухих измельченных листьев и стеблей малины заливают 1 стаканом крутого кипятка и дают настояться. Принимают на ночь перед сном, остерегаясь сквозняков.

Чтобы не хрипеть

Хочу предложить старинный скандинавский рецепт от охриплости голоса при ларингите, а также гриппе и бронхите.

Возьмите полстакана пива и столько же молока. Жидкости перемешайте, подогрейте до теплого и выпейте на ночь.

А. КЛИМОВА, г. Нижний Новгород.

Зарядка для горла

Чтобы избежать простудных заболеваний, укрепляйте горло с помощью специальных упражнений.

Повернув голову направо, погладьте рукой левую сторону шеи от ее основания к уху и до затылка, слегка разминая пальцами мышцы.

Погладьте горло и верхнюю часть груди попеременно правой и левой

рукой вверх и вниз. Вверх чуть сильнее, вниз - слабее.

Прохлопайте ладонью шею и верхнюю часть груди сверху вниз и обратно. Похлопывания должны быть легкими и приятными.

Тихо произнесите гласные звуки. Их, как известно, 5 пар: а-я, о-е, у-ю, ы-и, э-е.

Теперь повторите эти звуки без

ЗАБОЛЕВАНИЯ УХА, ГОРЛА, НОСА

голоса, стараясь шире раскрывать не рот, а горло.

Наклоните голову вниз, затем поднимите и отклоните назад. Несколько секунд держите прямо, потом наклоните вправо и влево, как бы кладя ее на плечо.

Прополощите рот и горло. Сначала делайте это без жидкости, имитируя процесс полоскания, потом используйте дезинфицирующие растворы (с календулой, ромашкой).

Все упражнения повторите по 8-10 раз.



ФИТОаптека

Для профилактики заболеваний горла хорошо помогает полоскание морковным соком.

Полстакана свежеежатого морковного сока смешайте с 1 ст. ложкой меда. Полощите этим составом горло несколько раз в день. Вместо морковного можно использовать и клюквенный сок.

Н. КАНАТЬЕВА, Калужская область.

Защищайте нос от пыли

Клещи домашней пыли выделяют большое количество чужеродного белка, способствуя повреждению стенки клеток назального эпителия, что приводит к увеличению ее проницаемости. Тем самым существенно облегчается возможность проникновения аллергенов при следующем контакте.

Выделение гистамина и повышение проницаемости сосудов верхних дыхательных путей вызывает увеличение секреции слизи, раздражение слизистой оболочки носа, вредит горлу. Слизистая носа быстро воспринимает аллергены, то есть процесс

начинается сразу. Человек чихает, ощущает зуд в носу. Одновременно расширение кровеносных сосудов вызывает заложенность носа.

Контакт с аллергенами желательно блокировать. Для этого аллергологи предлагают использовать порошок для носа растительного происхождения - назаваль, который состоит из природной микродисперсной целлюлозы. Она вступает в контакт со слизистой оболочкой верхних дыхательных путей, создает защитный барьер, препятствующий проникновению аллергена в организм человека.

Кандидоз глотки

У меня в горле появилась язвочка, я задыхаюсь, «перехватывает» горло. В больнице поставили диагноз: кандидоз глотки. Расскажите, пожалуйста, отчего возникает это заболевание.

Т. ПЕТРОВА, г. Бугуруслан Оренбургской области.

На вопрос отвечает врач-терапевт Евгения Александровна СПИРЬЯНОВА:

- Кандидоз глотки - это грибковое заболевание. Причиной развития этого недуга может быть сахарный диабет, заболевания желудочно-кишечного тракта, особенно дисбактериоз кишечника, а также длительное и неправильное применение

гормонов при бронхиальной астме. Необходимо своевременно лечить кариес, периодонтит, хронический тонзиллит и другие заболевания полости рта.

В большинстве случаев кандидоз глотки лечат антисептиками.



ФИТОаптечка

При ларингите и потере голоса залейте 0,5 л молока 0,5 стакана отрубей и варите на медленном огне в течение 2 часов. Процедите, остудите и выпейте сразу все. Пейте такой отвар по утрам и вечерам до улучшения самочувствия.

Н.ГРАЧ, г. Юрьевец Ивановской области.

Полезный совет

Тем, у кого очень часто идет из носа кровь, советую укрепить истонченные кровеносные сосуды простым массажем. Массаж делают ежедневно водой - во время умывания втягивают носом 3-5 раз воду из-под крана. Кровь из носа течь перестанет, проблем с насморком тоже не будет.

А еще тот, у кого часто идет кровь носом, должен носить на шерстяной нитке «железный» дверной ключ между лопатками.

**Е.ЖУЧКОВА,
Льговский район Курской области.**

Глава III

Нос

Аденоиды

Миндалина, таящая опасность

Немало таких детей, которые простужаются постоянно: простуды повторяются из года в год, из месяца в месяц... Обычно мамы таких детей с завистью глядят на здоровых соседских ребятишек. Им непонятно, почему их малыши вынуждены страдать чаще других. А причина здесь нередко одна — аденоиды.

Аденоиды — это разрастание лимфоидной ткани в носоглотке, иначе говоря, увеличение носоглоточной миндалины. Этот орган нужен для поддержания иммунитета в организме. В здоровом состоянии он защищает организм от микробов, которые попадают с воздухом. А

проблемы со здоровьем возникают тогда, когда миндалина разрастается больше, чем нужно. Воспаление миндалины называется аденоидитом. Нередко увеличенная носоглоточная миндалина разрастается до такой степени, что перекрывает почти всю носоглотку.

КТО БОЛЕЕТ ЧАЩЕ?

Проблемы с аденоидами возникают чаще всего у детей от одного года и до 14 лет. Считается, что после 13-14 лет ситуация улучшается. Кости ребенка вырастают, в то время как аденоиды остаются практически прежних размеров.

Как правило, пик простудных за-

болеваний приходится на трехлетний возраст. Именно тогда увеличивается круг общения ребенка: он идет в детский сад, начинает посещать бассейн, кружки и секции. Вокруг ребенка почти все время «летает» инфекция. Миндалины работают в усиленном режиме, пытаясь обезвредить бактерии и вирусы, но в конце концов сами становятся очагом инфекции.

Признаки воспаления родителей должны знать.

- ◆ Частые простуды, следующие буквально друг за другом.
- ◆ Храпящее, шумное дыхание.
- ◆ Гнусавый голос.
- ◆ Постоянный насморк, нарушение носового дыхания.
- ◆ Частые воспаления среднего уха - так называемый средний отит.

При длительном течении болезни у ребенка появляется так называемое «аденоидное лицо» - бледность, отечность кожи, полуоткрытый рот.

Если на этом этапе болезнь не лечить, то в дальнейшем лицо ребенка может измениться: дыхание через открытый рот войдет в дурную привычку, нарушится строение челюсти, а стоматологи в будущем обнаружат неправильный зубной прикус.

Если у ребенка обнаружили признаки воспаления аденоидов, то немедленно отправляйтесь с малышом на консультацию к врачу-отоларингологу. Не стоит уповать на то, что ребенок «перерастет болезнь», и все пройдет само собой». Ведь частые простуды помеха не только прогулкам и походам в гости, но и нормальному общению со сверстниками, учебе, а также нормальной работе родителей. Кстати, деформации лица, возникшие в детском возрасте, могут остаться непоправимыми!

Диагностируется воспаление миндалин с помощью различных исследований, но основными и наиболее информативными являются рентгенография и эндоскопия носоглотки. Эндоскопия позволяет увидеть слизистую носоглотки, сами аденоиды и воспалительный процесс. Рентгенография дает сведения о размере аденоидов и степени их увеличения. Лечение аденоидов может быть консервативным и оперативным.

Консервативное лечение возможно тогда, когда миндалины увеличены не сильно, не воспаляются и не дают осложнений на нос и уши ребенка.

Такая терапия включает в себя:

- ◆ дыхательную носовую гимнастику;
- ◆ промывание миндалин;
- ◆ лазеротерапию;
- ◆ повышение иммунитета.

Дыхательная гимнастика это комплекс упражнений с целью улучшить носовое дыхание. ЛОР-врач обучает маленьких пациентов и их родителей. Занятия можно проводить в домашних условиях, главное требование к родителям - их регулярность.

Промывание миндалин делает ЛОР-врач, используя разведенную настойку ромашки, прополиса или эвкалипта. Благодаря промыванию миндалины очищаются от слизи и бактерий.

Лазеротерапия это облучение миндалин. Она проводится курсами каждый год.

Повышение иммунитета необходимо для того, чтобы аденоиды не воспалялись. Из препаратов чаще всего используются имудон, бронхомунал и рибомунил.

При неэффективности консерва-

тивной терапии миндалины удаляют, под местной анестезией.

Некоторые родители считают, что удаляя аденоиды, врачи убирают и «барьер на пути инфекции». Но какой же это «барьер», если в нем самом постоянно тлеет воспаление? Скорее, это, наоборот, не барьер, а рассадник. К тому же не всегда врачи удаляют аденоиды полностью. Иногда их просто «подрезают», чтобы малыш мог нормально дышать и не болел.

Сама операция длится совсем недолго - около 15-20 минут, и проводится под местным обезболиванием. Если все протекает хорошо, то обычно уже к вечеру ребенок выписывается домой. Перед операцией малышу нужно обязательно сдать общий анализ крови, проверить тромбоциты, время кровотечения и свертывания. Если у ребенка раньше была аллергия на лекарства или нарушения свертывания крови, то об этом нужно обязательно сообщить врачу!

Что делать с аденоидами?

Ребенок спит с открытым ртом, храпит, жалуется на боли в ушах. При наличии хотя бы одного из этих признаков как можно скорее обратитесь к врачу.

ПРЕГРАДА ДЛЯ ВОЗДУХА

Период наибольшей вероятности развития аденоидов у детей - с 4 до 7 лет. Аденоиды намного опаснее, чем считают многие мамы. Это заболевание отражается не только непосредственно на органах дыхания, но также может привести к значительной патологии всего организма. Нарушается дыхательный ритм, отток крови от мозга, питание мозга и, как следствие, - ухудшение памяти, мыслительных способностей, нарушение состава крови, функций сердечно-сосудистой системы. Одним из частых осложнений является острое воспаление слуховой трубы и среднего уха, что приводит к ухудшению слуха.

НА ПОМОЩЬ ПРИХОДЯТ ХИРУРГИ

Если диагноз поставлен, необходимо принимать меры. Зачастую родители стремятся любыми способами избежать хирургического вмешательства, интересуются средствами народной медицины. Действительно, некоторые врачи рекомендуют закапывать в нос ребенку масло туи, пить и промывать носоглотку отварами ромашки, череды, шалфея, коры дуба. Использовать вышеперечисленные методы можно только на очень ранних стадиях заболевания. Ведь аденоиды - это полноценные тканевые образования, которые никоим образом не смогут «раствориться» под действием

растительных средств, отваров и масел. Нужно помнить о том, что основной проблемой являются не только воспаленные аденоиды, но и их увеличение, а следовательно, закупоривание носовых дыхательных путей.

Операция по удалению аденоидов (если они разрослись и приносят значительный вред организму) довольно проста и производится чаще всего амбулаторно. Иногда аденоиды не удаляют полностью, а только подрезают, чтобы ребенок мог нормально дышать и не болел.

ЛЕЧИТ ЧИСТОТЕЛ

Применять чистотел можно только в случаях увеличения аденоидов 2-3-й степени.

Чистотел приготовьте следующим способом: летом, в период цветения чистотела, возьмите куст с корнем, промойте, пропустите через мясорубку, грубо профильтруйте (через 1-2 слоя марли), поставьте в банку

под водяной затвор для брожения. Лучше поставить на подоконник и прикрыть от солнца. После окончания брожения (примерно 2-3 недели) тщательно профильтруйте. Можно хранить в холодильнике длительно. Закапывайте в теплом виде в нос детям до 5 лет по 2-3 капли, после 5 лет - 3-4-5 капель в каждую ноздрю, лежа на спине. Сразу после закапывания может появиться быстро проходящее жжение. Закапывать желательно 2 раза в день в течение 2 недель. После 2-3-недельного перерыва повторите.

Уменьшает аденоиды настой листьев черной смородины (приготовление настоя: 30 г сухих листьев залейте 0,5 л кипящей воды, настаивайте полчаса). Принимайте теплым по 0,5-1 стакану 3 раза в день до еды 2-3 недели.

Также желательно принимать мультивитамины с микроэлементами (особенно витамином С и микроэлементом селеном), спориулины, иммунала (настойка эхинацеи).

■ Кстати

В России заболеваниями носа и околоносовых пазух страдают от 10 до 15% населения, то есть каждый 10-й.

Известно более 300 видов бактерий, обитающих в полостях носа и рта. Стимулируют воспалительные процессы, однако, лишь 10 - 15 возбудителей.

Травы спасли от инфекции

Ребенок моей сестры избавился от аденоидов благодаря следующей сбору трав.

Сбор: по 2 ст. ложки стеблей, листьев и ягод малины, цветков липы, листьев черной смородины, листьев

подорожника, по 1 ст. ложке травы манжетки, травы тысячелистника, цветков ромашки аптечной, сабельника, 3 ст. ложки календулы.

Все травы я тщательно перемешала, затем брала по 4 дес. ложки смеси и заваривала 3-4 стаканами крутого кипятка, настаивала 45 минут и процеживала.

Теплым настоем мы поили ребенка в течение дня (к трети стакана

настоя добавляли кипяченой воды до полного стакана). Каждый день нужно готовить новый настой. Курс лечения - 1,5 месяца. Потом необходимо сделать перерыв на 3 недели и повторить прием средства.

Приучите ребенка ежедневно промывать носоглотку тепленькой водичкой.

**Т.КУДРЯВЦЕВА, ст. Оленино
Тверской области.**



ФИТОаптека

Для лечения аденоидов используйте масло туи, которое можно купить в аптеке. Закапывайте масло туи 2-3 раза в день по 2-3 капли в каждую ноздрю. После этого необходимо полежать на спине, чтобы масло протекло к аденоидам.

Т.КВАСОВА, г. Красноуральск Свердловской области.

Поберегите гланды!

Воспаление миндалин очень распространенное заболевание, особенно у детей. При хроническом тонзиллите (или рецидивирующих ангинах) врачи часто предлагают удалить миндалины, чтобы избежать тяжелых осложнений. Но сейчас многие врачи-отоларингологи лечат воспаления миндалин с помощью трав и масляных экстрактов и добиваются прекрасных результатов. Воспаление миндалин (их также называют гландами) медики называют тонзиллитом, он бывает острым и хроническим. С острого тонзиллита часто начинается ангина - это происходит в том случае, когда воспа-

ление распространяется еще и на окружающие ткани. К боли в горле добавляется головная боль, высокая температура, ломота в теле, отсутствие аппетита. У некоторых детей ангины часто повторяются (рецидивируют). Это опасно, поскольку возможны серьезные осложнения. Самым ярким симптомом ангины является сильная боль в горле. В тяжелых случаях из-за нее человек не может ни есть, ни пить, ни говорить. Миндалины отекают, краснеют. В зависимости от вида ангины на их поверхности может появиться частичный или сплошной налет, могут увеличиваться подчелюстные

лимфатические узлы (они прощупываются как болезненные шарики под углами нижней челюсти). Возможно выделение гнойных пробок из миндалин, часто бывает неприятный запах изо рта. Как правило, температура при остром течении болезни держится 4-5 дней, после чего многие считают себя выздоровевшими. Но это опасное заблуждение: если при высокой температуре не соблюдать строгий постельный режим, а затем в течение примерно двух недель - домашний, то можно получить тяжелые осложнения. Нередко во время ангины или сразу после нее развивается миокардит (воспаление сердечной мышцы), происходит разрушение суставов, повреждение почек (воспаление суставов и поражения сердца часто бывают с таким осложнением ангины, как ревматизм). Зачастую притаившиеся в миндалинах микробы ждут благоприятного для себя момента (переохлаждения, стресса, нервного или физического перенапряжения), чтобы вновь повести атаку на организм. Так возникает повторная ангина, которая, как правило, протекает менее явно, но может привести к осложнениям. Последствием ангины могут стать воспаления тканей, окружающих миндалины, - фарингит, синусит, отит (воспаления глотки, придаточных пазух носа, уха). Почему небные миндалины становятся пристанищем для микробов? Если вы откроете рот и внимательно помотрите на миндалины в зеркало, то увидите на их поверхности ямки - лакуны. Они открывают вход в особые каналы (крипты), которые простираются вглубь миндалин и древовидно разветвляются, образуя «паутинную сеть». Эта сеть выполняет дренажную и защитную функцию.

После перенесенных ангин часть лакунарных отверстий зарастает, что нарушает дренаж каналов. В них накапливаются продукты тканевого распада и патогенные микробы, что «подогревает» хроническое воспаление. После каждого обострения ангины в тканях миндалин образуются новые рубцы и заращения, что приводит к дальнейшему прогрессированию хронического процесса. Как правило, применяемое консервативное лечение (физиотерапия, полоскания, промывание лакун лекарственными растворами) не дает эффекта полного выздоровления, и на фоне «тлеющего» воспаления могут потихоньку развиваться ревматические осложнения - полиартрит и поражения сердца. Кроме того, могут пострадать сосуды мозга, почки. Во избежание этого и назначается операция по двусторонней тонзилэктомии - удалению миндалин. Сегодня, когда доказана роль миндалин в поддержании иммунитета, врачи не советуют удалять их без крайней необходимости. Наиболее часто вопрос о тонзилэктомии решается в детстве, а ведь в этот период формируется иммунная система, и для ребенка крайне важно наличие всех лимфоидных органов. Отоларингологи предлагают вместо оперативного решения вопроса способ радикального очищения миндалин от микробов. Вот несколько советов по излечению больного горла. Измельчить в кофемолке взятые в равных количествах плоды софоры, листья эвкалипта, цветы календулы. (Кстати, можно лечиться каждым растением по очереди, ежедневно их меняя). 1 ст. ложку смеси залить 0,5 л кипятка (в зависимости от возраста больного - детям предпочтительнее большее разведение

водой), настоять в закрытом виде 40 минут. Процедить и, отлив половину приготовленного настоя, утром прополоскать им горло (раствор должен быть теплым). Перед сном сделать ингаляцию с оставшимся настоем. На следующий день снова заварить настой и проделать то же: утром полоскание, вечером ингаляцию. Курс не менее двух недель. При ангине для подобных полосканий и ингаляций можно использовать также настои цветов ромашки, травы шалфея, зверобоя (в сочетании или каждого растения по отдельности). При фарингитах готовят смесь ромашки, шалфея, мяты и сосновых почек в равных пропорциях. Берут 1 ч. ложку смеси на 0,5 стакана кипятка, настаивают, процеживают и полощут горло, а вечером делают ингаляцию. Малышам 1-3 лет, которые еще не умеют полоскать горло, можно закапывать в носик (а лучше вводить шприцем без иглы) настоем коры дуба. У многих детей, как известно, есть аденоиды (разрастание глоточной миндалины), а значит, у них есть инфекция и в гландах. В этом случае надо измельчить кору в кофемолке, настоять около часа, тщательно процедить и шприцем вводить в каждую ноздрю теплый настой. Это следует делать 3 раза в день: утром, днем и вечером, а на ночь перед сном капать по 3-4 капли масла шиповника (можно облепихового масла).

Взрослым и детям старшего возраста при фарингитах, ларингитах (воспалении гортани) желательнее ежедневно 3 раза в день смазывать слизистую глотки ватным тампоном, пропитанным облепиховым маслом, и одновременно давать по 10-15 капель масла внутрь. Добавляя такое количество масла в стакан кипяченой воды, нужно ежедневно делать ингаляции длительностью 15 минут. Очень полезна морская соль. Растворить треть ложки соли и стакане и полоскать горло теплым раствором. Вечером, подогрев воду с солью до кипения, подышать парами морской соли. Сочетанием поваренной соли и соды не стоит увлекаться, так как эти вещества сушат слизистую горла, что само по себе усиливает дискомфорт. Тем не менее можно использовать всем известный рецепт полоскания: соль (0,5 ч. ложки), сода (треть ч. ложки) и 5 капель йода на стакан теплой воды. Но такая смесь применяется только при сильных острых ангинах и не более трех дней. После полоскания во избежание сухости смазать горло маслом или смесью йода с глицерином (раствором Люголя). Следует учитывать, что на йод может быть аллергия, поэтому при применении этого рецепта (как, впрочем, и всех остальных) нужно внимательно наблюдать за состоянием больного.

©«Будь здоров!»



ФИТОаптека

При аденоидах 10-15 шт. гвоздики (продается как пряность) залить 1 стаканом кипятка, настоять до коричневого цвета. Закапывать в нос 6 раз в день по 10 капель в каждую ноздрю.

Г.ЛЕОНТЬЕВА, г. Пенза.

Воспалились миндалины?

Сварите в небольшом количестве вина 20 листиков плюща с добавлением соли и полощите горло этим отваром в горячем виде. Средство поможет устранить неприятный запах изо рта.

Смазывайте миндалины ватой, пропитанной пихтовым маслом, 4-5 раз в сутки через каждые 5-6 часов. Курс лечения 2-3 дня. Эффект усилится, если одновременно закапывать в каждую ноздрю по 1 капле этого же масла. При этом могут быть

неприятные ощущения, но они пройдут через 5-10 минут.

1 ст. ложку сухих цветков картофеля сварите в 1 стакане воды. Теплым отваром полощите горло 3 раза в день в течение 10 суток. Затем сделайте перерыв на 1 месяц и повторите курс.

В половине стакана теплой воды размешайте зубную пасту (выдавите полоску длиной 0,5 см). Полощите горло утром и вечером.

Полезный совет

Если гланды воспалились и увеличились, смазывайте их свежесожатым соком чеснока 2-3 раза в неделю сразу после еды, предварительно прополоскав рот. Курс лечения - не менее 2 месяцев.

Избавиться от запаха чеснока поможет корень петрушки, который надо пожевать через полчаса после процедуры. Можно также прополоскать рот содовым раствором (0,5 ч. ложки соды на полстакана теплой кипяченой воды).

Маленькие храпуны

Племяннице 3,5 года. Стала храпеть во сне. Как говорит сестра (ее мама), храп этот тихий, прерывистый, в общем, не как у взрослых. Но все-таки храп. С чем это может быть связано?

Н.РЫКОВА, Краснодарский край.

Храп у маленьких детей может оказаться признаком увеличения аденоидов. Посоветуйте вашей сестре показать ребенка отоларингологу, который поставит вопрос о лечении или удалении аденоидов.

На что указывает детский храп? Какие меры следует применить для его прекращения? Мне посоветовали заваривать успокаивающие травы и давать их ребенку перед сном.

Е.ПЕСТРОВА, г.Рязань.

Успокоительные меры вряд ли помогут, если учесть, что детский храп - признак увеличенных аденоидов.

У новорожденных аденоиды небольшие по размеру. Но при частых простудных заболеваниях они разрастаются и закрывают просвет носоглотки. Ребенку становится тяжелее дышать. Вот и сопит он во сне, и всхрапывает. Наш совет - покажите ребенка детскому отоларингологу. Скорее всего, доктор назначит удаление аденоидов.

Насморк

Насморк? Надо лечить!

Насморк - явление не такое простое, как кажется. Он может продлиться несколько дней и исчезнуть, а может оказаться грозным предвестником какого-либо заболевания. Именно по этой причине не пускайте насморк на самотек. Вот какие меры против насморка рекомендуют вести врачи-отоларингологи, отвечая на вопросы читателей.

Что нужно знать родителям о насморке, который слишком часто атакует ребенка?

Причин у него может быть очень много. Заложенность носа и выделения из него бывают как при банальной простуде, так и при хронических заболеваниях кишечника. И тактика лечения, соответственно, будет разная. Поэтому так необходим совет с врачом при насморке. Носовое дыхание и уши сильно взаимосвязаны, особенно у детей. Длительная заложенность носа, как правило, приводит к воспалению среднего уха. В этом случае без консультации отоларинголога уже будет просто не обойтись.

Говорят, что если у ребенка насморк, то полет на самолете может обернуться для него воспалением среднего уха. Что необходимо предпринять родителям, чтобы этого не произошло?

Если у ребенка сильно заложен нос, то перед полетом рекомендуется закапать ему сосудосуживающие капли. А вообще, если плохо дышит нос и отиты - частые «гости», то лучше предпочесть наземный транспорт. Если все же приходится лететь, то следует взять с собой капли в нос, запастись леденцами.

Правда ли, что сосудосуживающие капли нельзя капать долгое

время, в частности нафтизин. Почему?

Во-первых, потому что может возникнуть эффект привыкания, во-вторых, увлекаться самолечением, а тем более ребенка, нельзя. К тому же считать, что сосудосуживающие капли - решение проблем с носом, это в корне неверно.

Ринит беременных - что это за диагноз?

Говоря о рините беременных, врачи имеют в виду токсикоз первой или второй половины беременности. Лечение подобных состояний отоларинголог проводит совместно с гинекологом. Дело в том, что, когда почки и печень матери работают за двоих, при неправильном режиме труда и отдыха, переедании сладостей и пищи, в которой не хватает кальция, у беременных появляются не только риниты. Сложатся ногти, выпадают волосы, крошатся зубы. Поэтому в рационе будущей мамы желательно делать разгрузочные дни. Стараться

не увлекаться однообразной, пусть и вкусной, пищей.

Какими способами можно избавиться от насморка?

Нужно нормализовать свое питание, привести в порядок свои эмоции, а уж затем, после консультации у врача, начинать лечиться. Методов исследования и лечения сейчас много. Это и сосудосуживающие капли, гипосенсибилизирующая терапия, рентген околоносовых пазух. У современной медицины много методов лечения - и хирургических, и физиотерапевтических. Но самое главное - точно определить причину насморка. Иначе лечение не будет эффективным. Не стоит, насмотревшись рекламы, капать в нос все подряд. Поверьте, от этого больше вреда, чем пользы. Даже если на какой-то момент препарат принесет облегчение - это может быть временным явлением. Насморк - дело серьезное, его надо обязательно лечить. Поэтому вам - к врачу!

Пальцевой массаж носа

Слышал, что насморк можно вылечить при помощи массажа носа. Расскажите, пожалуйста, как его правильно делают.

С.КАПЦОВ, Красноярский край.

Пальцевой массаж носа, по мнению исследователей, действительно эффективен при лечении насморка. Делают его таким образом.

Приложить боковые стороны больших пальцев к крыльям носа и вращательными движениями по часовой стрелке в течение 2 минут массировать.

Затем подушечками пальцев легко поглаживать и растирать под глазами, двигаясь от носа до ушей. Массировать лоб пальцами обеих рук.

Массаж делать в течение 5-7 минут несколько раз в день.

Легкое дыхание

С началом холодов начинается и сезон насморка. Мы так к этому привыкли, что часто и внимания не обращаем: куда от него, насморка, денешься! Но если ухаживать за носом, вполне можно жить без всяких «мокрых» проблем.

ИММУНИТЕТ В НОСУ

Нос очень важно сохранять чистым. То, что в нем происходит каждый день, час и минуту - это пример работы местного иммунитета: поступающий в полость носа воздух, не столь чистый и теплый, какой требуется легким, доводится до «кондиции» - согревается, увлажняется до нужного уровня (для легких нужна влажность около 95 процентов) и, что не менее важно, очищается.

Если слизистая носа чистая, реснички на ее поверхности с успехом справляются со своей главной обязанностью - удалять загрязнения, причем не только заметную пыль, но и бактерии и вирусы. Это главное условие здоровья носа.

ДУШ ДЛЯ РЕСНИЧЕК

Чтобы лишнее не забивало нос, его полезно... мыть. Эту меру лор-

врачи считают главной профилактикой болезней носа в простудный период. Самый простой способ промывания носа выглядит так: нужно набрать в ладонку жидкость и втянуть ее одной ноздрей. Для промывания можно использовать настои трав или даже обычную воду, но лучше физиологический раствор, приготовленный самостоятельно (чайная ложка соли на литр воды) или купленный в аптеке препарат на основе морской воды.

ДОРОГА ДЛЯ ЛЕКАРСТВА

Самое печальное, что многие и сморкаться-то правильно не умеют. Это нельзя делать двумя ноздрями сразу только по очереди, нельзя «засмаркивать» обратно и не стоит игнорировать забитый нос по принципу «раз не течет, то и сморкаться нечего».

Кстати, очищать, в том числе и промывать, нос надо и во время болезни, когда он забит слизью. Обязательно перед каждой процедурой, иначе лекарство подействует не в полную силу.

©«Между нами, женщинами».

Зачем натирать стопы?

Известно, что банальный насморк может перерасти в отит или затронуть оболочку головного мозга. У детей старше 3 лет длительные риниты переходят в гаймориты и синуситы или поражают трахеи, бронхи и легкие.

Чтобы избежать возможных осложнений, нужно вовремя начать лечение.

При насморке желательно натирать стопы ребенка растительным маслом, добавив в него несколько

капель сока репчатого лука или чеснока. После такого лечения к утру отек носоглотки обычно уменьшается. Натирать стопы ножек можно «звездочкой» или меновазином, если ребенок не склонен к аллергии.

Хорошо помогает такое средство:

в нутряной барсучий жир добавляют раздавленный зубчик чеснока, растирают смесь и натирают ей стопы малыша.

При сильном насморке желательно чередовать аптечные капли с народными средствами.

Полезный совет

При насморке советую обернуть ступни марлей, смоченной спиртовым настоем стручкового перца, надеть шерстяные носки и лечь в постель.

И.ВОРОКУШИНА, г.Ижевск, Удмуртия.

Как вылечить насморк

Не могу вылечить насморк. Препараты уже не помогают, поэтому хочется узнать, какие народные рецепты можно использовать, чтобы избавиться от насморка.

Э.БУТАЕВА, г. Саянск Иркутской области.

Насморк чреват осложнениями, поэтому необходимо приложить все усилия, чтобы его вылечить.

Ментоловое масло (его можно купить в аптеке) хорошо помогает при начинающемся насморке. Закапывать нужно 2 раза в день в каждую ноздрю по 3-5 капель ментолового масла. Одновременно смазывать лоб, виски, за ушами, затылок, крылья носа.

Можно ментоловое масло смешать с камфорным маслом. Процедуры те же.

Каланхое. При начинающемся насморке достаточно 2-3 раза в день смазать в носу соком от свежего листа каланхое, чтобы насморк быстро

прошел. Можно также закапывать в нос по 3-5 капель.

Свекла. Закапывать в каждую ноздрю по 5-6 капель свежееотжатого сока свеклы (свежей, не вареной). Можно ватный тампон намочить в свежем соке и закладывать в нос.

Помогает смесь меда с соком красной свеклы. Смешать 1 ч. ложку меда и 3 ч. ложки свекольного сока. Закапывать в нос по несколько капель 3-4 раза в день.

При насморке жуют **мед с сотами** и смазывают медом ноздри.

Помогает от насморка мелко нарезанный **лук**, настоянный на подсолнечном масле. Этим составом смазывают ноздри.

Эвкалиптовый чай и мята перечная подходят для ингаляции при насморке. На 1 л горячей воды достаточно 3-4 капли настоя.

Сок из свежих листьев **мать-и-мачехи** закапывают в нос по 2-3 капли в каждую ноздрю.

Керосин. На ночь намочить в керосине ткань, отжать и обернуть подошвы. Надеть теплые носки и тепло укутать ноги.

А вот несколько рецептов лечения хронического насморка.

В 0,5 л теплой, чуть подсоленной воды добавить 1 ч. ложку настойки **софоры (или календулы, эвкалипта)**. Этой водой промывать нос.

При хроническом насморке нюхать 3 раза в день смесь из **буквины лекарственной, травы руты и корня копытня** (растения взять в порошке по 1 ч. ложке)

Рецепты со всего света

***В разных странах мира имеются свои проверенные временем средства от насморка. _
Многое можно использовать и у нас.***

НОЖНАЯ ВАННА

В Северной Европе очень популярны ванны для ног. Ноги опускают в емкость с водой, температура которой составляет 37 градусов. Затем постепенно добавляют горячей воды, пока не будет достигнута «граница переносимости». Цель таких ванн - улучшить кровоснабжение слизистой оболочки носа, ведь охлаждение ног ведет к плохому кровоснабжению дыхательных путей, что, в свою очередь, к большей вероятности заражения. А теплые ноги, напротив, активизируют иммунную защиту.

Сходным воздействием обладает один из самых распространенных русских рецептов: насыпать сухой горчицы в носки и лечь спать. Многих именно так лечили в детстве. При этом уменьшается отек слизистой оболочки.

Но будьте осторожны: у этих простых и эффективных методов

есть противопоказания - трофические нарушения и сахарный диабет.

СОЛЬ ПЛЮС ЛИМОН

В Румынии подобная смесь первое средство от насморка. Для этого выжимают поллимона, сок смешивают с одной чайной ложкой соли, затем добавляют четверть стакана воды. Жидкость вводят в нос при помощи пипетки.

Такое лечение вытерпит далеко не каждый, но в его эффективности уже давно никто не сомневается. Раствор снимает отек, а витамин С сужает капилляры.

Но будьте осторожны с этим рецептом. Слизь может попасть в слуховую трубу и приведет к острому отиту. Особенно осмотрительными нужно быть с детьми, потому что у них слуховая труба широкая и короткая, что облегчает проникновение инфекции.

ХРЕН ДЛЯ НОСА

Оказывается, от хрена есть толк не только при засолке огурцов или в качестве приправы к мясу. Об этом хорошо знают в **Германии**. Смесь свеженатертого хрена с сахаром и яблоком помогает при насморке. Если съесть несколько столовых ложек этой смеси в день, то нос освободится от отека и слизи. Дело в том, что хрен содержит особые вещества, которые ведут борьбу с бактериями, вирусами и грибами. Они хорошо воспринимаются организмом, потому что не уничтожают полезные бактерии кишечной флоры. Кроме того, хрен укрепляет иммунную систему.

В **России** есть похожий рецепт. Смазать нос вазелином, отжать на ватные тампоны сок чеснока и вложить тампоны в обе ноздри, сначала в одну, затем - в другую. И хрен, и чеснок содержат фитонциды - летучие антисептики.

Но будьте осторожны, главное - не переборщить, иначе может появиться ожог.

ИНГАЛЯЦИИ С РОМАШКОЙ

В **Нидерландах** один из самых распространенных методов борьбы с насморком - это ингаляции с ментолом, камфорой или ромашкой. Многие уверены, что после такой

процедуры они испытывают облегчение.

Российские врачи, впрочем, как и нидерландские, считают, что при насморке ингаляции не помогают, а вот при заболеваниях нижних дыхательных путей, например, бронхите или трахеите - очень даже хороши.

Но не стоит делать ингаляции маленьким детям. Слишком горячий пар может привести к ожогу, а ментол или камфора - вызвать приступ удушья.

ТРАВА ДЛЯ ИММУНИТЕТА

Посконник - любимое **лекарство североамериканских индейцев**. Сегодня полезные свойства этого растения признаны и европейскими учеными. Оно в большом количестве содержит так называемый «природный ксилан», который активизирует собственные силы иммунной системы.

Сейчас посконник можно приобрести в аптеке. Рецепт от насморка таков: 2 ч. ложки сухой травы залить 0,5 л холодной кипяченой воды, 4 часа настоять, процедить. Принимать по полстакана 3-4 раза в день за 10-15 минут до еды.

Результат «индейского средства» - быстрое устранение всех признаков насморка. Его можно даже принимать детям, начиная с 6 месяцев.

Надоело шмыгать?

Вирусы и прочие болезнетворные бактерии в организм попадают в основном через нос. Поэтому нужно научиться самой простой профилактике инфекционных заболеваний: ежедневно промывать нос. Для этого

в стакане теплой кипяченой воды надо развести 0,5 ч. ложки соли (лучше морской) и столько же питьевой соды. Для промывания носа можно воспользоваться спринцовкой или обычным шприцем без иглки.

ЗАБОЛЕВАНИЯ УХА, ГОРЛА, НОСА

Раствор впрыскивайте в каждую ноздрю небольшими дозами обычной маленькой клизмой или шприцем (без иглы).

Промывайте носовые ходы по утрам и вечерам, чтобы микробы

не проникли в организм. Особенно важна такая профилактика в период эпидемии гриппа.

Ф.ЗУБАРЕВА,
Московская область.

■ Кстати

Недавно проведенные исследования французских ученых показали, что насморк... снижает риск заболеть гриппом.

Вирус гриппа в основном «располагается» в слизистой носа, но при насморке вирус не может начать размножение и закрепиться. Кроме того, фактором сдерживания вируса гриппа является борьба с ним других вирусов, населяющих слизистую носа при насморке.



ФИТОАптечка

Хочу дать рецепт настойки от насморка. Смешать полстакана любого растительного масла и 1 ст. ложку с верхом измельченного багульника. Настаивать 21 день в темном месте, ежедневно взбалтывая. Процедить, отжать.

Закапывать по 2-3 капли в каждую ноздрю в первый раз, потом надо закапывать по 1 капле 3-4 раза в день. Курс лечения - не более недели. Насморк проходит через несколько дней.

М. ЧЕРНОУСОВА, Кировская область.

Горячее вино полезно

Если вы промокли под осенним дождем, не ждите, когда начнется насморк и поднимется температура.

У меня есть хороший рецепт, как предупредить простудное заболевание. Опустите 2 ломтика апельсина или

лимона в 0,5 л красного вина, добавьте 1 ч. ложку меда, 2 гвоздики и щепотку корицы. Это вино нужно довести до кипения и на ночь выпить горячим

маленькими глотками. Наутро никаких признаков простуды не будет.

О.КОПЕЙКИНА,
Ростовская область.

Полезный совет

При хроническом насморке полезно жевать пчелиные соты. Помогают мешочки с нагретой морской солью, которые прикладывают к гайморовым пазухам.

Или другой способ. Насыпьте в носки сухую горчицу и ходите в них каждый день, не снимая, даже когда ложишься спать.

А можно немного свеженатертого чеснока или лука заложить в каждую ноздрю. Сразу же наступит эффект: начнешь чихать - и насморк быстро пройдет.

©«Здоровье в доме».

Лечебная грязь защищает нос

Хочу поделиться своим личным опытом лечения насморка. Известно, что насморк может появиться не только из-за простуды, но и аллергии.

Из носа течет, голос меняется, глаза краснеют, возникает головная боль, слабость - таковы проявления болезни. Чем мы обычно лечимся? Каплями в нос. Но какой результат? Кратковременный, а при частом применении лекарства появляется раздражение слизистой оболочки носа, что только ухудшает состояние больного.

Я сам так лечился, пока не нашел хороший и приемлемый способ борьбы с насморком. Это профилактика, то есть укрепление защитных сил

организма и помощь ему в борьбе с различными инфекциями. Я взял за правило утром и вечером делать следующее: очищаю нос (как делают это дети) от скопившейся в носу слизи, пыли и от различных вредных бактерий; затем ежедневно по утрам принимаю одно драже аскорбиновой кислоты и делаю специальные упражнения для мышц горла и шеи. Во время этой зарядки опускаю голову как можно ниже к груди, стараясь коснуться ее подбородком, и тут же поднимаю голову как можно выше, вытянув кверху подбородок. Получается, что голова движется то вверх, то вниз, подобно маятнику. Упражнение нужно делать 10-20 раз.

И последнее - закапываю в нос

несколько капель масляного раствора лечебной грязи из озера Тамбукан (раствор, уже готовый к употреблению). Почему именно этот раствор, а не какой-то другой? Во-первых, он не содержит никаких химических добавок (для больных аллергией это важный аргумент), а во-вторых, обладает нейротрофическим (относящимся к росту и трофике нервной ткани в организме) и иммуномодулирующим действием. Кстати, в этом растворе содержатся такие компоненты, которые обладают омолаживающим

действием, оказывая благоприятное воздействие на обмен веществ, усиливают и стабилизируют иммунную систему. А те минеральные вещества, которые находятся в растворе, участвуют в построении многих ферментов в организме.

Таким образом, применяя простые методы защиты своего организма, я с большим успехом могу противостоять различным инфекциям.

**С. СИДОРЕНКО, г. Ессентуки
Ставропольского края.**

Полезный совет

Если нос заложен, приготовьте для лечения такой состав: 0,5 стакана растительного масла выдерживают 30-40 минут в кипящей воде, охлаждают, затем нарезают 3-4 дольки чеснока и четверть головки лука и заливают приготовленным маслом. Смесь настаивают в течение 2 часов, процеживают и смазывают слизистую носа.

Б.РЯБКОВ, Кировская область.

Пшенная каша от насморка

При сильном насморке мне прекрасно помогает горячая круто сваренная пшенная каша. Нужно 1 ст. ложку каши завернуть в несколько слоев марли и приложить такой компресс на область носа так, чтобы закрыть гайморовые пазухи. Держать надо, пока каша не остынет. Потом я смазываю носовые ходы соком чеснока, смешанным пополам с растительным маслом.

При сильном насморке большая

польза от паровых ингаляций с веточками сосны. В большую эмалированную кастрюлю положите несколько веточек сосны, залейте водой, вскипятите. Затем с головой накройтесь пледом и вдыхайте целебный пар 10-15 минут. При высоком артериальном давлении эта процедура противопоказана.

**Т.КИРЮШИНА,
Пензенская область.**

Капли не только лечат...

Сейчас в аптеках очень много разнообразных капель против насморка. Какие капли более эффективны и не вызывают привыкания, аллергии?

В.ХАРЧЕВ, г. Тамбов.

Капли от насморка бывают сосудосуживающими и приготовленными на масляной основе. Сосудосуживающие капли обладают практически мгновенным действием, устраняя отек и замедляя образование слизи. **Но такие капли нельзя применять дольше 5 дней.** Они могут вызвать привыкание, и тогда вы уже не сможете без них обходиться. При длительном использовании сосудосуживающих капель слизистая носа начинает сохнуть, истончаться, кровеносные

сосуды становятся хрупкими, что приводит к частым кровотечениям из носа.

Наиболее безопасными считаются капли на масляной основе. Они не сушат слизистую носа. Действие их направлено на борьбу с инфекцией, а не на облегчение симптомов насморка. Однако масляная основа капель часто вызывает аллергические реакции. Поэтому тем, у кого есть склонность к аллергии, от насморка надо лечиться каплями с антигистаминным компонентом.

Как не подсесть на капли?

Не зря все инструкции по применению носовых капель от насморка не рекомендуют использовать сосудосуживающие средства больше 3-5 дней, в крайнем случае - неделю. Позже начинается привыкание к препарату ухудшается тонус сосудов, слизистая пересыхает, появляется ощущение стойкой заложенности носа. Если с этим не бороться, то увеличивается и со временем истончается слизистая, а сосуды в носу перестают реаги-

ровать на медикаменты. Как следствие - давление, аритмия, головная боль, носовые кровотечения. Так что же делать?

Сначала попробуйте «продышаться», сделав несколько физических упражнений, например приседания, чтобы кровь отливала от носа. Осваивайте дыхательную гимнастику.

Слизь в носу регулярно вымывайте морской водой (аквамарисом, салином, аквафором). Переходите

на ингаляции и закапывания только увлажняющих капель.

Поскольку в большинстве случаев главную роль играет психическая зависимость, настраивайтесь на борьбу с самим собой.

Начинайте постепенно отучать себя от использования капель. Сначала пользуйтесь препаратами 3 раза в сутки, затем - 2, потом один, потом делайте только промывания носа морской водой.

Можно закапывать сосудосу-

живающие капли в одну ноздрю, а другую промывать увлажняющими спреями, пока не восстановится самостоятельная работа сосудов. На это может уйти до 3-4 недель. Когда промытой ноздрей сможете дышать, начинайте «перевоспитывать» другую.

Очень полезно совместить лечение с поездкой на побережье в теплый влажный климат. Но если она не удастся, регулярно пользуйтесь увлажнителем воздуха.

Полезный совет

С заложенностью носа я справляюсь таким способом. Беру 2 яйца, варю скрутую, каждое заворачиваю в тряпочку в 4 слоя и прикладываю с обеих сторон к носу. Держу, пока не остынут. Лечение очень эффективное, моим внукам всегда помогает.

Н.КАЗАРИНА, г.Екатеринбург.

Горячая вода от насморка

Хочу предложить простые рецепты от начинающегося насморка и першения в горле.

Когда заложен нос, нужно приложить руки к батарее или сунуть их под горячую воду и держать, пока хватит терпения. Сделайте несколько таких процедур, и вы почувствуете значительное облегчение своего состояния. А вечером приложите горчичники на икры ног и на стопы и держите, как терпит тело, затем выпейте аспирин и глюконат кальция по 1 таблетке.

При начинающем першении в

горле помогает питье и полоскание настоем чайного гриба.

А еще можно развести мумие в теплой воде (я беру 1 таблетку на 1 стакан воды) и полоскать горло этим настоем.

Попробуйте съесть 1 ч. ложку меда, не запивая водой, а потом ничего не брать в рот 1-1,5 часа. Слизистая горла становится мягче, состояние улучшается.

**Л.ШАРОНИНА,
Кваркенский район
Оренбургской области.**

Выгоняем слизь

При хроническом насморке смешать сок хрена и лимона в соотношении 1:1. Принимать по 0,5 ч.ложки 2 раза в день и в течение 30 минут после приема ничего не есть и не пить. В первую неделю лечения возможны сильное слезотечение и обильный насморк. В дальнейшем выделения из носа прекращаются. Соблюдайте дозировку, так как хрен может повысить кровяное давление.

Для разжижения слизи 500 г корня хрена вымыть щеткой (не чистить), пропустить через мясорубку, залить 1,5 л холодной воды, настоять 12-15 часов, процедить, отжать. Вы-

жимки залить крутым кипятком так, чтобы вода только покрыла массу. Когда она остынет, снова процедить, отжать, жмых выбросить, а жидкость слить в банку и добавить 0,5 л меда, перемешать, закрыть марлей и поставить в холодильник. Принимать по 2 ст.ложки смеси 3 раза в день после еды. Курс лечения можно повторять 2-3 раза в год.

Кстати, кашлица хрена с лимонным соком — сильное мочегонное средство, особенно при отечности и водянке.

В.ЧИЖАНЬКОВА,
г. Борисов, Беларусь.

Полезный совет

Вот как можно прочистить нос во время насморка. В большую столовую ложку налить растительного масла, подогреть его. Затем нужно ватную палочку окунуть в горячее масло и засунуть ее в нос. После этой процедуры вы начнете чихать, будет выходить слизь, но несмотря на это, следует продолжать прогревать нос, поддерживая горячую температуру масла в ложке.

После прогревания носа выпить горячего чая с лимоном.

М.ВАСИЛЬЕВА, Нижегородская область.

Простой метод закаливания

Одним из наиболее эффективных методов профилактики лор-заболеваний признано закаливание. Способов закаливания существует очень много, но я не могу заставить

себя стоять под ледяным душем, поэтому придумала свой метод и хочу рассказать о нем.

Утром нужно облить ноги холодной водой и, не вытирая их, встать на

полотенце. Пока ноги сохнут, можно начать утренние гигиенические процедуры: чистить зубы, умываться. Постояв на полотенце минут 5 и просушив ноги, можно считать, что закаливающая процедура заверше-

на. Так необходимо делать каждый день, пусть это войдет в привычку. По своему опыту знаю: о насморке и больном горле можно будет забыть!

**Е. ЧУКАРИНА, г. Череповец
Вологодской области.**

Вазомоторный ринит

Наводнение в носу

Как бороться с вазомоторным ринитом?

Я не знаю, что со мной творится. Вроде чувствую себя хорошо, температуры нет, но нос постоянно заложен. Из носа течет, дышу через рот. То одна ноздря открывается, то другая. Порой возникает зуд в носу и многократное чихание. Что делать?

В.МАРКОВА, Арзамасский район Нижегородской области.

Причины насморка разнообразны: инфекция, искривление носовой перегородки, аденоиды, полипы, аллергия.

А еще слизистая оболочка носа может бурно реагировать на загрязненный воздух. Нос защищает наш организм от вездесущей химии, а мы из-за этого страдаем. В результате появляется вазомоторный ринит. Как справиться с этим заболеванием, рассказывает врач-отоларинголог высшей категории, доктор медицинских наук Владимир Иванович КОЧЕНОВ.

- Вазомоторный ринит - это заболевание или защитная реакция организма?

- Вазомоторный ринит (полное название вазомоторно-аллергический риносинусит) - это, скорее, функцио-

нальное состояние слизистой оболочки носа, то есть даже не болезнь, а защитная реакция на загрязненную окружающую среду. И если 50 лет назад вазомоторного ринита вообще не было, то сейчас им в той или

иной степени болеют практически все. Особенно часто от насморков и увеличенных аденоидов страдают дети, родившиеся в последние 15 лет. Их лечат различными медикаментами, назначают операции, не подозревая, что виноваты не аденоиды, а вазомоторно-аллергический риносинусит.

- То есть получается, что мы страдаем от защитной реакции носа?

- Абсолютно верно. Дело в том, что на загрязненный воздух наш нос вынужден сильнее реагировать, то есть активнее выполнять свою физиологическую роль. Нос задерживает пыль и другие вредные микрочастицы и с удвоенной силой увлажняет, согревает и очищает воздух, попавший в организм. В результате расширяются венозные сосуды, набухает слизистая оболочка, и от этого нос плохо дышит. К тому же нос, стремясь задержать грязь из воздуха, вырабатывает больше слизи, поэтому возникает насморк.

- Раньше при насморке назначались сосудосуживающие капли (нафтизин, галазолин, санорин). Но сейчас говорят, что эти капли опасны, так как при долгом их употреблении возникает зависимость. Правда ли это?

При вазомоторно-аллергическом риносинусите хуже работает вегетативная нервная система, которая поддерживает тонус кровеносных сосудов. А сосудосуживающие капли берут ее функцию на себя. Систематическое употребление лекарственных препаратов полностью подменяет работу вегетативной нервной системы, она перестает выполнять свою роль. В результате возникает за-

висимость. Поэтому лечить людей с вазомоторным ринитом, которые применяют сосудосуживающие капли, очень трудно.

Во многих клиниках пациентам сразу же предлагают хирургическое вмешательство. Как вы относитесь к этому способу лечения?

Хирургическое лечение при вазомоторном рините противопоказано. Ведь при этом заболевании сосуды расширены, операция может осложниться кровотечением. При вазомоторном рините лучше лечиться с помощью ультразвука, лазерной хирургии или криотерапии (лечение холодом). Все эти методы хороши, но лучшим является криотерапия.

- В чем же особенность этого метода?

- При криотерапии делают местную анестезию с помощью аппликатора при температуре 200 градусов ниже нуля по Цельсию, воздействуют на определенные зоны слизистой оболочки в полости носа. Таким образом восстанавливается тонус сосудов дыхательных путей. Это лечение хорошо помогает и при бронхиальной астме, поскольку имеет бронхолитический эффект.

При воздействии холодом гибнет нервное полотно, затем оно постепенно восстанавливается, но уже без патологических изменений. Слизистая оболочка носа тоже полностью обновляется. А самое главное - при этом разрушаются патологические сосуды, которые и являются основной причиной заложенности носа при вазомоторном рините. После обновления сосуды слизистой оболочки носа приобретают нормальный тонус и воздух в нос проходит свободно. С помощью криотерапии запускаются

естественные механизмы самоизлечения.

Кстати, если ринит сопровождается аллергией, то благодаря криотерапии можно от нее избавиться. Такой эффект не дают ни ультразвук, ни лазерная хирургия. Кроме этого, криотерапию можно повторять сколько угодно раз, так как после нее

не остается ни рубцов, ни атрофии (омертвения тканей).

С загрязненным воздухом нос будет бороться постоянно, поэтому даже после проведенного лечения вазомоторный ринит может возникнуть вновь.

**Беседовала
Ирина ФЕЩЕНКО.**

■ Кстати

В медицинских центрах людям, страдающим вазомоторным ринитом, предлагают радикальные методы лечения - прижигание, использование ультразвука, лазера, сверхнизких температур.

Все эти методы достаточно травматичны и болезненны. Оперативное вмешательство направлено на частичное разрушение слизистой оболочки носовых ходов. И самое главное, полного успеха никто гарантировать не может.

©«Будь здоров!»

Современные методы лечения ринита

Расскажите, как сейчас лечат вазомоторный ринит.

Вазомоторный ринит - это воспаление, набухание мягких тканей полости носа. Наибольшим изменениям подвергаются при вазомоторном рините нижние носовые раковины, набухающие до огромных размеров и блокирующие таким образом носовое дыхание.

Основная причина вазомоторного ринита - нарушение тонуса кровеносных сосудов полости носа при вегетососудистой дистонии или аллергии. Избыточное количество крови скапливается в мягких тканях

О.ИПАТОВА, Иркутская область.

полости носа, отсюда отек, набухание и заложенность носа.

Лечение начинается с обстоятельного осмотра лор-врачом, который устанавливает причину вазомоторного ринита. По результатам осмотра специалист назначает лечение. Оно, как правило, включает:

специально составленные для пациента капли в нос, которые не вызывают привыкания и помогают преодолеть уже возникшую зависимость от сосудосуживающих капель;

промывание полости носа и око-

лоносовых пазух вакуумным методом, с противоаллергическими и противовоспалительными препаратами;

электроплазменную коагуляцию нижних носовых раковин (при необ-

ходимости). После этой процедуры, которая проводится при анестезии, нижние носовые раковины уменьшаются в размерах и теряют способность к набуханию и отеку.

Синусит

Когда недоступны запахи...

У меня не проходит насморк. Закапывала капли, но улучшение длилось недолго. Ночью - мучение, задыхаюсь. Весной носу стало лучше, но совсем не проходит: то продышитесь, то заложен. Запахов не чувствую. Лечилась, ходила на прогревание, делали мне уколы, но потом ничего не стало помогать. Несколько лет назад лежала в больнице с астматическим бронхитом и заодно насморк лечила. Сейчас с бронхитом терпимо, главное для меня насморк. Чем его вылечить? Посоветуйте, пожалуйста.

И.ВОЛКОВА, г.Киржач Владимирской области.

Затянувшийся насморк часто осложняется синуситом. За окном - обманчиво теплая, влажная погода, которая неизменно заставляет нас кашлять, чихать и постоянно шмыгать носом. Лечиться же мы предпочитаем самостоятельно, да и реклама услужливо предлагает выбрать из океана носовых капель «свои». Но простуда все не проходит и, похоже, становится шагом к более серьезному заболеванию под названием синусит. Чем может закончиться подобное легкомысленное отношение к насморку, рассказывает врач-отоларинголог Евгений Иванович ВОПЛЮШКИН.

- Евгений Иванович, какова природа синусита и как он развивается?

- Синусы - это воздушные полости, располагающиеся вокруг носа и внутри головы. Их еще называют параназальные полости или околоносовые пазухи. Различают лобные (фронтальные), которые находятся над глазами, в области бровей; верхнечелюстные, решетчатый лабиринт (синусы, которые находятся позади носа и между глаз); клиновидные (они располагаются позади решетчатого лабиринта, в верхнем отделе носа и позади глаз). Каждый синус открывается в полость носа для свободного прохождения воздуха и слизи, а значит, и инфекции.

Синусит - это острое воспаление придаточных (околоносовых) пазух.

Он возникает в результате колонизации синуса активировавшейся микробной флорой: стафилококками, пневмококками, кишечной, гемофильной и синегнойной палочками. Находясь в полости носа или рта, эти микроорганизмы до поры до времени не вызывают выраженного инфекционного процесса. Организм с ними борется, но когда иммунитет ослабевает, эти бактерии начинают усиленно размножаться, проникают в синусы, вызывая острые синуситы.

Спровоцировать патологический процесс могут переохлаждение, инфекции (обычная ОРВИ, грипп), стрессовый или даже термальный (прогревание) факторы, травмы. Иногда воспаления синусов вызывает грибковая инфекция, которая возникает в тех случаях, когда иммунная система организма ослаблена и зачастую протекает по типу аллергической реакции.

При попадании гриппозных (при ОРВИ) вирусов в полость носа организм немедленно отвечает иммунной реакцией: увеличением количества лимфоцитов в слизистой оболочке носа, большим количеством слизи. Все это приводит к сужению просвета носовых ходов, затруднению дыхания и проникновению бактерий в синусы.

Воспалительный процесс захватывает слизистую оболочку синусов, что также приводит к ее отеку и затрудняет выход воздуха и слизистого отделяемого из полости синуса. Замедленный или осложненный отток слизи создает дополнительные условия для размножения бактерий в синусе.

- Правда ли, что постоянная головная боль - главный симптом синусита?

- Да, головная боль, особенно по утрам, тяжесть во лбу, висках - это верный симптом синусита. Крылья носа, который заложено, становятся чувствительными к малейшему прикосновению, частично теряется обоняние. Ощущается также зубная боль при надавливании на щеки, между глазами, отекают мягкие ткани вокруг глаз. Остальные симптомы синуситов сходны с простудами: повышенная температура, слабость, утомляемость, насморк, кашель.

Проникновение гнойных выделений из синусов в горло может вызвать его воспаление. Нередки случаи, когда синуситы становились причиной мозговых инфекций, особенно у часто болеющих детей.

- Достаточно ли сосудосуживающих препаратов, чтобы остановить синусит?

- Лечение синуситов обязательно должно идти под наблюдением вра-

ча. Не стоит заниматься самолечением, которое чревато превращением острого синусита в хронический, бороться с ним надо при появлении самых первых симптомов. Для того чтобы устранить отек слизистой оболочки носа, восстановить воздухообмен пазухи, врач назначает сосудосуживающие препараты (нафтизин, галазолин, санорин, називин, тизин, назол и др.).

Для снятия воспаления больному прописывают супрастин, лоратадин, диазолин, тавегил, препараты кальция, аскорбиновой кислоты. Затем, при подозрении на гнойное воспаление, необходимо принимать антибиотики (к примеру, такие, как доксициклин, амоксициллин, амоксиклав, цефазин и другие). Чтобы не пропустить начало гнойного процесса, а также при подозрении на него, врач обязательно направляет больного на рентгенографическое исследование придаточных пазух носа.

- Одним из методов восстановления оттока из пораженной пазухи является пункция. Операция непривлекательная и непопулярная. Бытует даже такое мнение, что, если проколешь один раз пазуху, будешь колоть всю жизнь. Так ли уж страшны проколы при синусите?

- Острый синусит - это развивающийся гнойник в полости. Пункция делается для удаления гноя, чтобы избежать осложнений и ввести лекарственный препарат. Она обычно проводится под местным обезболиванием. Кроме того, в пазухе можно установить пластиковый катетер для промывания 2 раза в день на протяжении всего курса лечения, не делая повторных пункций.

«Дырка», которая образуется

при проколе, застывает через 1,5-2 часа.

Повторы заболевания связаны не с самой процедурой пункции гайморовой пазухи, а с другими факторами, в частности, с патологией выводного отверстия, искривлением носовой перегородки, аденоидами и др.

При лечении синусита эффективно физиолечение: лучетерапия, использование медицинского рефлектора (лампы Минина), прогреваний, сухого тепла. Только нужно обязательно помнить, что гнойное воспаление не греют!

- А профилактика поможет избежать синусита?

Недаром говорят: нет плохой погоды, есть плохая одежда. Нужно одеваться по сезону, держать ноги в тепле, в холод ни в коем случае не ходить без шапки. Чтобы избежать острых и хронических синуситов, нужно вести здоровый образ жизни и своевременно проводить санацию очагов инфекции (лечение аденоидов, хронических тонзиллитов, кариозных зубов и др.).

Потомственная ведунья

- ★ Верну любимого.
- ★ Налажу мир в семье.
- ★ Отворот.
- ★ Снятие порчи. Защита.
- ★ Стаж 32 года.

По фотографии и без.

Сначала - результат
(конверт с обратным адресом)

**603139, Н.Новгород,
а/я 41, Зинаиде Кондратьевне.**

Реклама.

Народные средства при синусите

Не ждите, пока гнойный синусит свалит вас в постель, а врач назначит проколы. Пока не поздно, принимайтесь за профилактику и воспользуйтесь простыми рецептами народной медицины.

◆ Сделать горчичники на стопу, забинтовать фланелью или другой теплой материей и надеть шерстяные носки. Держать горчичники 1-2 часа, а потом, сняв, начать быструю ходьбу. Процедура проводится на ночь, перед сном.

◆ 2-3 раза в день смазывать слизистую носа соком от свежего листа каланхоэ или же закапывать по 3-5 капель.

◆ Капать в нос по 5-6 капель свежеотжатого сока сырой свеклы. Можно также закладывать в ноздри ватные тампоны, смоченные в свежем свекольном соке.

◆ Составом из мелко нарезанного лука, настоянного на подсолнечном масле, можно смазывать ноздри.

◆ Горячий куриный бульон пить медленно маленькими глотками, одновременно вдыхая пары носом.

◆ Мелко порубленный чеснок по-

догреть со сливочным маслом и вдыхать пары попеременно то одной, то другой ноздрей.

◆ Хороший способ пропотеть: тепло одеться, укрыться теплым одеялом и пить очень много горячего чая.

◆ Очень популярны ванны для ног. Ноги опускают в емкость с водой, температура которой составляет 37 градусов. Затем постепенно добавляют горячей воды, пока не будет достигнута «граница переносимости». Цель таких ванн улучшить кровоснабжение слизистой оболочки носа. И активизировать иммунную защиту.

◆ Смесь свеженатертого хрена с сахаром и яблоком помогает при насморке. Если съесть несколько столовых ложек этой смеси в день, то нос освободится. Дело в том, что хрен содержит особые вещества, которые ведут борьбу с бактериями, вирусами и грибами. Они хорошо воспринимаются организмом, потому что не уничтожают полезные бактерии кишечной флоры. Кроме того, хрен укрепляет иммунную систему.

Полезный совет

Ежедневно по утрам принимайте одно драже аскорбиновой кислоты и делайте специальные упражнения для мышц горла и шеи. Во время этой зарядки опускайте голову как можно ниже к груди, стараясь коснуться ее подбородком, и тут же поднимайте голову как можно выше, вытянув вверх подбородок. Получается, что голова движется то вверх, то вниз, подобно маятнику. Так нужно делать 10-20 раз. У вас не будет насморка.

Гайморит

Тяжесть в голове не от тяжелых дум

Если после перенесенной простуды чувствуется тяжесть в голове при наклонах вперед, появляются обильные выделения из носа с неприятным запахом, то, скорее всего, у вас начался гайморит - воспаление слизистой оболочки гайморовых пазух.

Подробно об этом заболевании рассказывает врач-отоларинголог высшей категории, доктор медицинских наук Владимир Иванович КОЧЕНОВ.

Любой воспалительный процесс в полости носа сопровождается отеком слизистой оболочки, при этом нарушается естественный процесс очищения гайморовых пазух (это полость верхней челюсти, соединенная с внутренней частью носа небольшим отверстием), в которых начинают быстро размножаться микробы. В результате развивается гайморит. У человека возникает головная боль, недомогание.

Нередко гайморит путают с аллергическим насморком. Симптомы этих заболеваний очень схожи, основное различие проявляется в том, что выделения из носа при гайморите могут быть желтыми, зелеными, серыми мутными, белыми, а при насморке выделения всегда водянистые. Симптомами гайморита также являются:

- слезотечение;
- боязнь света;
- боль и ощущение тяжести в об-

ласти виска, лба или лица;

- слабость, пониженный аппетит, быстрая утомляемость;
- отечность тканей лица;
- повышение температуры тела.

Иногда воспаление начинается внезапно, без всякой простуды. Тогда причиной гайморита может быть кариес верхних зубов, корни которых находятся очень близко от стенки гайморовой пазухи (иногда бывает, что корни даже заходят в саму пазуху). Инфекция через канал в зубе проникает в гайморовую пазуху, в результате развивается воспаление. В этом случае, кроме лор-врача, необходима помощь и стоматолога.

Летом можно заболеть гайморитом, если купаться в грязном водоеме. При нырянии вода попадает в гайморовую пазуху и провоцирует развитие воспаления.

Обычный гайморит может закончиться хроническим воспалением. Хронический гайморит проявляется

так же, как и острый, только лихорадки может не быть. Пациенты жалуются на головную боль, насморк и неприятный запах изо рта. Длительный недуг сказывается и на нервной системе: слабость, утомляемость, трудности на работе, невозможность сосредоточиться - симптомы нарастают как снежный ком. У детей могут быть трудности при обучении в школе.

Что опаснее - гайморит или фронтит?

Фронтит - воспаление лобной пазухи. Так как лобная пазуха расположена близко к головному мозгу, то болезнь протекает тяжелее. Кроме насморка и лихорадки, больного начинает беспокоить боль в области лба, нередко очень сильная. У некоторых больных отекают верхние веки. В худшем случае недуг может закончиться воспалением или абсцессом мозга.

Какое нужно обследование?

Подтвердить или опровергнуть диагноз может только врач-отоларинголог, поэтому прежде всего нужно прийти к нему на осмотр. Если ваш нос врачу не понравится, он направит вас на рентген - делать снимок. Иногда для этих же целей используется диафаноскопия или ультразвуковое исследование.

Чтобы увидеть, выражены ли воспалительные изменения в организме, врач может назначить общий анализ крови. Обычно, кроме этих исследований, ничего больше не назначается.

Лечение. Если рентгенограмма показала затемнение в гайморовой пазухе, то это говорит о скоплении там гноя или образования кисты.

Лечение в этом случае имеет два пути. Если канал между гайморовой пазухой и полостью носа остался

открытым, то гнойное содержимое пазухи вытекает легко без каких-либо механических воздействий. На пятый день от начала заболевания (при гнойных выделениях) назначают антибиотики.

Если же канал между полостью носа и пазухой закрылся из-за воспалительного процесса, то восстановить нарушенную связь может только прокол. С помощью этой процедуры очищают не только пазуху от гноя, но и вводят в них лекарства. Таким образом удается убрать очаг инфекции.

Иногда с помощью прокола обнаруживают кисту, в этом случае требуется вмешательство хирурга.

Чтобы очистить гайморовые пазухи (при их воспалении), используют также специальные вакуумные устройства. В полость носа помещается резиновая трубка, в которой создается отрицательное давление. Инфицированное содержимое пазух быстро и легко отсасывается. При этом врач может сразу оценить, насколько эффективна процедура.

Чего нельзя делать?

Гайморит нельзя лечить самостоятельно. Если вы обнаружили у себя признаки гайморита, немедленно обращайтесь к врачу.

◆ Не надо греть область носа, щек и лба. Воспаление от этого может только усилиться.

◆ Не нужно лечиться мыльной и не кипяченой морской водой.

◆ Нельзя вставлять в нос ватные тампоны и бинты: от этого отток жидкости ухудшится, а значит, усилится и воспаление.

Народные методы лечения необходимо обсудить с врачом. Обычно они применяются не вместо, а вместе с традиционными.

Хорошо помогает от гайморита

мед. Два кусочка меда размером с ноготь мизинца закладываются в оба носовых хода (больной при этом лежит). Правда, бывает сильное жжение, поэтому многие больные разводят мед водой.

Этот метод не рекомендуется применять детям, а также людям, у которых случалась аллергия на мед, цветение трав и деревьев.

В стакан кипяченой воды положите 0,5 ч. ложки соли, 0,5 ч. ложки соды, добавьте 5 капель йода. Этот раствор закапывайте в нос пипеткой по несколько капель три раза в день. Можно применять морскую воду, но учтите, что в грязной морской воде могут жить болезнетворные бактерии.

Если гайморит сопровождается болью в горле, першением и жжением, то приготовьте раствор для полоскания. Для этого берут листья

эвкалипта, цветки календулы, листья шалфея по 2 столовые ложки, цветки ромашки, корень девясила и цветки липы - по 1 столовой ложке, все смешивают, 1 столовую ложку заливают 1 стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 15 минут, настаивают и процеживают. Полоскать горло надо каждые 2 часа. Эвкалипт обладает сильным заживляющим действием, календула поднимает иммунитет, а остальные травы действуют как противовоспалительные.

Есть и другой вариант сбора: шалфей, зверобой, ромашку в соотношении 1:1:1 заливают кипятком из расчета 1 ст. ложка сбора на стакан воды. Затем весь сбор надо прокипятить на водяной бане 15 минут, настоять, настой довести до первоначального объема и полоскать горло (чем чаще, тем лучше).

Лечимся медом и календулой

Траву зверобоя обыкновенного в виде настоя используют для введения в гайморову полость как средство, подавляющее рост микробов и ускоряющее восстановление поврежденных тканей. Настой: 1-2 ст. ложки травы настаивают 1-2 часа в стакане кипятка. Фильтруют, подогретым настоем смачивают ватку и вводят в ноздрию, периодически увлажняя ее теплым настоем.

Соцветия календулы обыкновенной в виде настоя или настойки используют так же, как и траву зверобоя, т. е. пропитывают препаратами

из календулы ватные или марлевые турундочки и вводят их в носовые пазухи как сильное антисептическое и обезболивающее средство.

При гайморите и синусите используют пчелиный мед или 50%-ный раствор его в дистиллированной воде. Больного кладут спиной на кровать или кушетку. Свежим раствором пропитывают ватные или марлевые тампончики, вводят их в ноздри с помощью пинцета так, чтобы они плотно заполняли носовые ходы, и держат так около часа. При хорошей переносимости данной процедуры

тампончики можно пропитывать чистым теплым медом. Такие процедуры делают утром и вечером, перед сном. Срок лечения около 10 дней. При этих заболеваниях полезно принимать мед и внутрь по 100-150 г в день чайными ложками, максимально долго держа его под языком.

Облепиховое масло при лечении различных форм гайморита применяют так же, как и препараты из меда, но только после удаления инородного содержимого в пазухах носдрей, иначе лечение будет малоэффективным.

Почки или кору молодых ветвей осины обыкновенной в виде настойки или настоя применяют наружно,

как обезболивающее, устраняющее развитие и жизнедеятельность микробов, и хорошее регенеративное средство. Настойка: 25%-ная, настой - 30%-ный, пропитывают ватку или марлевые турундочки и вводят в гайморову полость.

ПРОПОЛИС ДЛЯ НОСА

Чистый прополис в виде масляного извлечения используют с успехом при вирусных заболеваниях, в том числе и гайморите, как сильное противомикробное, обезболивающее и регенеративное средство. Лечение будет ускоренным, если вводить препараты из прополиса после удаления из гайморовых пазух вирусного очага.

Если вы уже заболели...

СОВЕТЫ ОТ ДОКТОРА КОЧЕНОВА

Чаще всего гайморит развивается после перенесенной простуды. Поэтому во время ОРВИ нужно позаботиться о том, чтобы нос дышал: закапывайте сосудосуживающие капли нафтизин, санорин, галазолин и другие. Обычно их применяют 2-3 раза в день в течение 3 дней, затем делают перерыв в лечении.

В первые дни болезни хорошо помогает прогревание гайморовых пазух горчичником или мешочками с горячей солью. Тепловые процедуры можно использовать лишь в первые 2-3 дня заболевания, в дальнейшем прогревание только ухудшит ситуацию (гайморит перейдет в гнойную форму).

Занимаясь лечением носа, не за-

бывайте про горло. Можно полоскать горло грудным сбором, добавив туда несколько капель сока алоэ или каланхоэ, а также слабым раствором меда.

Если вы предпочитаете закапывать в нос сок алоэ, каланхоэ или лука, то разводите его 1:10, иначе возникнет сильное раздражение слизистой.

ПОСТАРАЙТЕСЬ УСТРАНИТЬ ПРИЧИНЫ

Вирусные заболевания часто возникают из-за сухого воздуха в квартирах. В сухую слизистую носа вирусы внедряются почти без сопротивления. Чтобы поддержать иммунитет слизистой носа, проветривайте комнаты,

увлажняйте в них воздух. Влажность можно повысить с помощью аквариума, цветов, фонтанчиков, электрических увлажнителей.

Полезно орошать нос специальным увлажняющим спреем (аквамарис), минеральной водой (боржоми) 2-3 раза в неделю. Такая процедура активизирует волосковые клетки эпителия носа и работу гайморовых пазух.

Можно увлажнять слизистую носа растительными маслами (оливковым, кедровым, подсолнечным, пальмовым) или масляным раствором витамина А. Для этого достаточно закапать масло в нос 2 раза в неделю, а детям только смазать преддверие носа.

Повысить иммунитет слизистой носа можно с помощью криотерапии (лечение холодом). Воздействие холодом подталкивает организм к самолечению и убирает аллергию. Такой метод особенно эффективен для тех людей, кто страдает нафтизиновой зависимостью.

Прекрасно защищают от простуд закаливающие процедуры, например, обливание холодной водой - можно обливать только стопы, а также массаж шейно-воротниковой зоны, простая дыхательная гимнастика по утрам.

КАК ПРАВИЛЬНО СМОРКАТЬСЯ?

Лучше не сморкаться вообще, а просто вытирать нос платком. Дело в том, что при выталкивании слизи повышается давление в полости носа, поэтому инфицированное содержимое может попасть в гайморовые пазухи и вызвать гайморит (или в слуховую трубу и привести к отиту).

Но если вам все-таки нужно высморкаться, то делайте это правильно. При сморкании каждую половинку носа следует освобождать отдельно, закрывая другую ноздрю.

КАК ПРАВИЛЬНО КАПАТЬ В НОС?

Закапывать лекарственные капли в нос нужно лежа, немного запрокинув голову назад и повернув ее в ту сторону, в которую капаете. Полежите на боку 2-3 минуты. В таком положении лекарство попадет в средний носовой ход, что способствует лучшему оттоку содержимого из гайморовой пазухи. Если не соблюдать это несложное правило, то капли сразу попадут в носоглотку, минуя гайморовую пазуху. Лечение в этом случае будет неэффективным.

Я проколов не боюсь

Многие уверены в том, что после прокола гайморит обязательно повторится.

Однако не пункция пазухи ведет к повторному гаймориту, а особое анатомическое предрасположение (врожденный узкий канал между пазухой и носом, который не дает выходить гною самопроизвольно,

снижая тем самым защитные функции организма).

Поэтому необходимо пунктировать и промывать гайморовые пазухи, иначе возникнут серьезные осложнения. Наиболее тяжелые - воспаление мозговых оболочек (менингит) и воспаление вещества мозга (энцефалит).

Операция при гайморите

У меня хронический гайморит, особенно я мучаюсь в холодную погоду. Возможна ли операция при гайморите, поможет ли она?

Т.МЯКИШЕВА, г. Кировск Мурманской области.

Прежде чем решиться на оперативное лечение хронического гайморита, необходимо обязательно посоветоваться со специалистом. К сожалению, часто после операции по восстановлению вентиляции носовых пазух воспалительный процесс возобновляется.

Среди главных причин возвраще-

ния гайморита грибовое заболевание слизистой носа, нарушения в иммунной системе.

Показаниями эндоскопической внутриносовой операции являются искривление носовой перегородки, аномалии строения полости носа, полипы, затрудняющие процесс вентиляции пазухи носа.

Так можно лечить гайморит

Рекомендации относительно лечения гайморита в какой-то степени применимы и к синуситам и аллергическим ринитам.

◆ При гайморите используют следующую мазь: смешать по 1 ч. ложке сока из корнеплода цикламена (продается в цветочных магазинах), сока репчатого лука, меда, сока каланхоэ и алоэ, мази Вишневского. Смочив в этом составе 2 ватных тампона, поместить их в каждую ноздрю на 30 минут. Курс лечения 20 дней.

◆ При гайморите полость носа регулярно промывают теплой водой с добавлением небольшого (чтобы не сжечь слизистую носа) количества йодной настойки или марганцовокислого калия.

◆ Вымытый, но не очищенный корнеплод черной редьки измельчить на мелкой терке, 1-2 ст. ложки кашицы завернуть в кусочек полотна и положить на больное место (нос и гайморовы пазухи), предварительно смазав их растительным маслом или детским кремом. Прикрыть пергаментной бумагой и замотать теплым шарфом. Такой компресс делать на ночь, держать его нужно 10 минут.

◆ Смешать в равных частях по объему сок алоэ, листья чистотела и мед. Закапывать 3-5 раз в день по 5-10 капель смеси в каждую ноздрю при хроническом гайморите. Смесь сплевывать.

◆ 1-2 капли сотового меда вводите в одну, а затем в другую ноздрю каж-

дые 3-4 часа. Лечение проводить до полного выздоровления.

◆ Заварить 0,5 л кипятка 2 ст. ложки листьев иван-чая, довести до кипения и настоять 30 минут. Принимать по трети стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ Утром и вечером лечь на подушку, запрокинув голову, и закапать в каждую ноздрю по 5-7 капель растопленного сливочного масла. Полежать так 5-7 минут.

◆ При гайморите и хроническом насморке нужно сильно нагреть красный кирпич, положить его на дно ведра, затем полить кирпич чайным грибом, закрыться с головой и дышать паром. Потом выпить 0,5 стакана гриба и закапать его в нос по 3-4 капли в каждую ноздрю. После этого лечь в постель. Процедуру повторять в течение 12 вечеров. Потом сделать перерыв на месяц и повторить курс.

При простуде промойте нос

Промыть нос при простуде я советую эффективным раствором: в стакане теплой воды растворите 1 ч. ложку соли и 2 капли йода. Все перемешайте и набирайте воду по очереди каждой ноздрей.

От насморка высушенную сердцевину от чеснока нужно поджечь и тут же задуть. Вдыхать появившийся дымок.

От кашля. 260 г масла сливочного (несоленого), 25 г прополиса

(двое суток предварительно подержите его в морозилке), 1-2 ст. ложки меда.

Прополис надо потереть на мелкой терке, масло довести до кипения и высыпать в него прополис, хорошо перемешать и снять с огня. В смесь добавить мед и размешать до полного загустения. Принимать по 1 ч. ложке перед едой.

**В.ФЕЛИНГЕР, Троицкий район
Алтайского края.**

Если нафтизин не помогает

Я много лет болела гайморитом. Делали мне прокол в носу, я часто ходила на светолечение, особенно весной и осенью. Уже не помню, сколько флаконов нафтизина использовала для борьбы с заложенностью носа. А как нафтизин перестал помогать, стала покупать галазолин. Через

некоторое время и галазолин уже не действовал.

Я уже не знала, чем лечиться. Где-то услышала, что солевой раствор помогает при гайморите. В 0,5 стакана кипяченой теплой воды растворила четверть ч. ложки соли и, лежа на спине, сильно запрокинув голову, капала

ЗАБОЛЕВАНИЯ УХА, ГОРЛА, НОСА

раствор пипеткой в каждую ноздрю. Эту процедуру за день можно повторить несколько раз. А детям дозу соли надо уменьшить. Таким способом я вылечила гайморит.

Теперь как только чувствую зало-

женность носа, сразу делаю солевой раствор и лечусь.

Надеюсь, что мой рецепт поможет и вам.

**Е.ЕФРЕМОВА, г.Буйинск,
Татарстан.**

Полезный совет

При гайморите попробуйте несильно стучать по переносице 2-3 минуты фалангой большого пальца. 5-20 минут отдохнуть и повторить. Делать минимум 2 раза в час.

©«Здоровье в доме».



ФИТОаптечка

От гайморита надо смешать 100 мл растительного масла и 2 ст. ложки багульника и настаивать в теплом темном месте 10 дней, периодически встряхивая. Потом процедить и закапывать в каждую ноздрю по 2-3 капли 3-4 раза в день. Через несколько дней после такого лечения я почувствовала облегчение, а потом и вовсе забыла про свой гайморит.

Л.ЛОПАРЕВА, Кондинский район Тюменской области.

Капля меда от гайморита

Когда моей дочери исполнилось 5 лет, у нее признали двухсторонний гнойный гайморит. Врач сказала: «Будем делать проколы». Я отказалась.

Вскоре к нам приехала тетя и посоветовала такой рецепт: в течение месяца на ночь капать в каждую ноздрю по 1 капле теплого меда и одновременно 2 раза в день по 1 таблетке давать аскорбиновую кис-

лоту. Если сильно мед будет щипать, можно разбавить его кипяченой водичкой (1:1).

После такого лечения на рентгене никакого гайморита не оказалось! Сейчас дочери уже 30 лет и, слава Богу, до сих пор никакого гайморита не было.

С. КОНОВАЛОВА, Благовещенский район Алтайского края.

Прополис прогреет пазухи

Никак не могу вылечить двухсторонний гайморит. Врач настаивает на операции. Я не хочу делать проколы. Неужели нет другого способа лечения? Что можете посоветовать из народной медицины?

А. ВАВИЛКИНА, г. Пенза.

Для избавления от гайморита народная медицина рекомендует прополисное масло. Попробуйте приготовить его дома: возьмите кусочек прополиса размером с грецкий орех, измельчите, залейте 3 ст. ложками кипящего растительного масла. Кипятите 2 минуты, остудите

и процедите. Закапывайте по 1 капле в каждый носовой проход 3 раза в день. Когда нет обострения, прогревайте гайморовы пазухи небольшими мешочками, наполненными горячей солью. Но если с помощью этих нехитрых советов не удастся справиться с недугом, идите к врачу.

Мазь от гайморита

Много лет меня мучил острый гайморит. Врачи лечили хирургически: делали проколы, которых я страшно боялась, а такие вмешательства были неоднократно. Но вот в одной из газет я нашла рецепт от гайморита, и мне он помог. Гайморитом я теперь не страдаю, но мазь на всякий случай храню. Вот этот рецепт.

Взять по 1 ст. ложке меда, молока, спирта, сока репчатого лука, растительного масла, потертого на терке хозяйственного мыла. Смешать, растопить на водяной бане. Жгутики с мазью вставлять в ноздри по 3 раза в день на 15 минут.

А. ГОЛДЯЕВСКАЯ, г. Кемерово.

Как я лечила внука

Внука своего я лечила от гайморита таким способом. На 1,5-2 литра воды брала 1 ст. ложку листьев эвкалипта, доводила до кипения и

настаивала 30-40 минут. Затем снова доводила до кипения, кастрюлю ставила на стул, еще брала стульчик пониже, сажала внука, накрывала

большим полотенцем, и он дышал над паром. Эту процедуру проводили на ночь.

А днем делали так: брали два стакана, в один наливали чистой тепленькой кипяченой воды, другой стакан наполняли водой до половины и клали 0,5 ч. ложки мелкой соли, хорошо размешивали. Даль-

ше ладонку левой руки делали лодочкой, в эту лодочку наливали солевой раствор, подносили к носу и втягивали этот раствор. Затем из другого стакана в эту же ладонку наливали чистой воды и промывали нос. Делали так примерно 3-4 раза. Болезнь отступала.

В.ХОМИЧЕНКО, Беларусь.

Попробуем избежать прокола

Консервативное лечение гайморита чаще всего лишь облегчает течение болезни. При обострении заболевания, чтобы не допустить оперативного вмешательства:

- ◆ закапывайте в нос по 3-5 капель ментолового масла, одновременно смазывайте им лоб, виски, нос. Можно ментоловое масло смешать пополам с камфорным;

- ◆ положите ломтик сухого хлеба на горячую плиту. Когда сухарь начнет гореть, вдыхайте дым через ноздри в течение 3-5 минут;

- ◆ измельченный прополис (1 ч. ложку) смешайте с подсолнечным и размягченным сливочным маслом (по 3 ч. ложки). Смочите этой смесью ватный тампон и закладывайте в нос 2 раза в день - утром и вечером;

- ◆ делайте ингаляции (дышите над паром).

ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ГАЙМОРИТЕ

- ◆ Прекратите употребление молока и молочных продуктов (по мнению некоторых медиков, хро-

нический насморк, переходящий в гайморит, является следствием неумеренного употребления молока, особенно пастеризованного, и пищи, содержащей много крахмала и сахара).

- ◆ При потере обоняния налейте на горячую сковородку уксус и вдыхайте его пары.

А вот эти рекомендации общеизвестны, но многие не придают им значения:

- ◆ при сморкании каждую половину носа освобождайте отдельно, закрывая другую ноздрю, чтобы слизь ни в коем случае не попала из носа в слуховую трубу или среднее ухо;

- ◆ закапывать в нос нужно сидя или лежа на спине, немного запрокинув голову назад и повернув ее в ту сторону, с которой закапывают капли. В таком положении лекарство попадет в средний носовой ход, что способствует лучшему оттоку содержимого из гайморовой пазухи. При несоблюдении этого несложного правила капли сразу попадут в носоглотку и лечение сведется к нулю.

Полипы в носу

Полипы мешают дышать

Полипы полости носа — разрастания слизистой носа или околоносовых пазух, напоминающих гроздь винограда. Как правило, полипы начинают расти в самом верху полости носа. По мере роста полипа он может закрывать носовые ходы, и человек вынужден дышать только ртом.

Симптомы полипов носа.

- ◆ Постоянная заложенность носового дыхания.
- ◆ Насморк, чихание. Эти проявления могут быть как сезонными, так и круглогодичными и не иметь связи с бытовыми условиями.

◆ Снижение обоняния, изменение вкуса.

◆ Слизисто-гнойные выделения из носа.

◆ Интенсивная головная боль.

Причиной полипов полости носа бывает аллергия или инфекция. Часто полипы носа сочетаются с такой патологией, как бронхиальная астма, аллергический ринит (сенная лихорадка), а также с муковисцидозом и хроническими синуситами.

При неэффективности консервативной терапии обычно встает вопрос об оперативном лечении полипов носа.

Травы от полипов

От полипов в носу можно избавиться с помощью таких рецептов.

2 ст. ложки сухой травы хвоща (мелко измельченной) залейте 250 мл крутого кипятка, настаивайте 20 минут под крышкой, процедите. Втягивайте этот настой поочередно каждой ноздрей 10 раз в день. Оставшуюся водичку выпейте на ночь. Ежедневно готовьте свежий теплый настой. Чтобы полипы исчезли бесследно — процедуру проводите 3 недели подряд.

А вот другое средство: смешайте

1 часть порошка сухой травы зверобоя с 4 частями несоленого сливочного масла. Варите смесь в течение 10 минут на водяной бане. На 10 ч. ложек смеси добавьте 5 капель сока чистотела, хорошо перемешайте деревянной лопаткой. Закапывайте в каждую ноздрю по 2 капли 3-4 раза в день 10 дней подряд.

Попробуйте воспользоваться и таким рецептом: по 2 ст. ложки измельченной сухой ромашки и чистотела заварите 0,5 л крутого

кипятка. Настаивайте под крышкой до полного остывания. Процедите и втягивайте ноздрями настой 5-6 раз в день 10 дней подряд.

Очень часто полипы появляются у подростков и детей. В этом случае

залейте настой в пульверизатор и орошайте им каждую ноздрю. Курс лечения 10 дней, 10 дней перерыв, при необходимости курс повторите.

М.ТЕРЕШКИНА,
г.Кемерово.



ФИТОаптечка

При частых носовых кровотечениях помогут кукурузные рыльца. 1 ст. ложку(с верхом) кукурузных рылец залейте 1,5 стакана кипятка и кипятите на водяной бане в течение 10 минут. Потом отвар охладите и принимайте по четверти стакана 3 раза в день

Т.БАРАННИКОВА, Московская область.

Носовое кровотечение

Когда из носа идет кровь

У меня часто идет кровь из носа. Почему это происходит и как остановить сильное кровотечение?

И.ДЕМИДОВА, Самарская область.

Носовое кровотечение является симптомом заболеваний как полости носа (острый и хронический ринит, а также доброкачественные и злокачественные опухоли носа), так и организма в целом.

Носовое кровотечение может быть следствием травмы, нарушения свертывания крови, гипертонии

сильной физической нагрузки.

Возможные причины, способные привести к носовым кровотечениям, разнообразны:

◆ заболевания сердечно-сосудистой системы (гипертоническая болезнь, пороки сердца и аномалии сосудов с повышением кровяного давления в сосудах голо-

вы и шеи, атеросклероза кровеносных сосудов);

- ◆ нарушения свертываемости крови, геморрагические диатезы и заболеваний системы крови, гиповитаминозы и авитаминозы;

- ◆ повышение температуры в результате острых инфекционных заболеваний, при тепловом и солнечном ударе, при перегревании;

- ◆ гормональные дисбалансы (кровотечения во время полового созревания, кровотечения при беременности).

Кровь может выделяться из носа по каплям или струей. В результате ее заглатывания и попадания в желудок может возникнуть кровавая рвота. При длительном, а особенно скрытом носовом кровотечении развивается обморочное состояние: кожа бледная, холодный пот, слабый и частый пульс, падает артериальное давление.

Первая помощь при носовом кровотечении:

- ◆ Нужно удобно усадить больного, чтобы голова была выше туловища.

- ◆ Голову больного слегка наклонить вперед, чтобы кровь не попала в носоглотку и рот.

- ◆ При носовом кровотечении нельзя сморкаться, это может усилить кровотечение!

- ◆ Прижать крыло носа к перегородке. Перед этим можно ввести в носовые ходы ватные тампоны, смоченные 3%-ным раствором перекиси водорода, нафтизином 0,1% (тампоны готовятся из ваты в виде кокона длиной 2,5-3 см и толщиной 1-1,5 см, детям тампоны следует вводить толщиной не более 0,5 см).

- ◆ Положить на затылок и переносицу пузырь (грелку) со льдом на 20 минут.

В каком случае к врачу обращаться необходимо?

- ◆ Если кровь из носа льется ручьем и не прекращается после принятых попыток самостоятельной остановки в течение 10-20 минут.

- ◆ Если носовое кровотечение является следствием нарушения свертываемости крови, сахарного диабета, повышения артериального давления.

- ◆ Если больной постоянно принимает такие препараты как аспирин, гепарин, ибупрофен.

- ◆ Если кровь, обильно стекая по задней стенке глотки, попадает в горло и вызывает кровавую рвоту.

- ◆ Если на фоне носового кровотечения возникло обморочное или предобморочное состояние.

- ◆ При часто повторяющихся носовых кровотечениях.

Лечение носового кровотечения проводит лор-врач.

Народная медицина при носовых кровотечениях рекомендует.

- ◆ Если кровь идет из правой ноздри, то правую руку поднять вверх над головой, а левой зажать ноздрию, и наоборот.

- ◆ Больной поднимает обе руки за голову, а второй человек зажимает ему обе ноздри или одну на 3-5 минут. Кровь скоро остановится.

- ◆ Растереть свежие листья тысячелистника, чтобы они стали влажными, и вставить в нос. А еще эффективнее - отжать сок и закапать его в нос.

- ◆ В стакан холодной воды отжать сок четверти лимона или влить 1 ч. ложку уксуса (не эссенции). Втянуть эту жидкость в нос и задержать там на 3-5 минут, зажав ноздри пальцами. Спокойно посидеть или постоять, но не ложиться. На лоб и нос положить мокрое холодное полотенце.



ФИТОаптечка

При носовых кровотечениях пейте настой сухой травы буквицы лекарственной. 3 щепотки сырья залейте стаканом кипятка и остудите. Процедите и выпейте настой в 3 приема.

Л.ГРЕБНЕВА, Ставропольский край.

После насморка осложнения

Наиболее распространенным осложнением ринита является **синусит** - воспаление слизистой оболочки одной или нескольких пазух носа, **гайморит** - воспаление слизистой оболочки верхнечелюстной или гайморовой пазухи, **фронтит** - воспаление лобной пазухи, **сфеноидит** - воспаление клиновидной пазухи и **этмоидит** - воспаление пазух решетчатого лабиринта - все это виды синусита и последствия оставленного без лечения насморка.

При отром синусите обычно назначают терапию, включающую средства, укрепляющие иммунитет, и противовоспалительные препараты. В большинстве случаев назначают антибиотики. **Оставленный без лечения синусит может вызвать осложнения со стороны глаз (воспаление оболочек глаз,**

воспаление зрительного нерва, внутриглазные осложнения) и мозга (менингит и др.).

При лечении насморка или синусита важно не ошибиться с выбором средства от насморка. Сегодня на прилавках аптек огромное количество препаратов.

Приобретая их, мы не читаем инструкцию, полагая, что все средства от насморка одинаковые, забывая о том, что некоторые из них действительно лечат, а другие лишь избавляют от симптомов на короткое время. Чтобы не только избавиться от симптомов насморка, а излечиться от него, не допустив серьезных осложнений, необходимо использовать лекарства, прописанные лор-специалистом, да и народные средства старайтесь применять по его рекомендации.



ФИТОаптечка

При гайморите подогрейте светлое пиво до 35-40° и закапывайте в обе ноздри каждые 2 ч. по 7 капель, через неделю нос очистится.

К.МОРОЗОВА, Городецкий район Нижегородской области.

Глава IV

Профилактика ЛОР- заболеваний

Холодная прививка для иммунитета

Моей внучке 2 года 10 месяцев, она часто болеет ОРВИ, особенно в холодное время года. Мы боимся осложнений, развития заболеваний уха, горла, носа. Подскажите, что делать?

В.СОТНИКОВА, Нижний Новгород.

Для часто болеющих детей холодное время года - настоящее мучение: бесконечные кашель, насморк, таблетки, микстуры. А если учесть, что холодных месяцев в году у нас больше половины, то грустно становится! Но по словам медиков, выход есть. Детей нужно закаливать!

Некоторые ошибочно полагают, что осенью и зимой закаляться нельзя, но на самом деле это не так. Закаливание можно начинать в любое

время года. Главное - чтобы малыш был при этом здоров. Закаливание - это как бег на длинную дистанцию: оно требует терпения и труда. Постепенно увеличивайте воздействие холода, удлиняйте время тренировки, не торопитесь, но и не отступайте - и тогда вы увидите эффект.

Малыша до года не стоит закаливать, используя какие-то экстремальные воздействия. Для новорожденного первая закаливающая

процедура - это воздушные ванны. Во время переодевания ребенка перед кормлениями его держат без одежды 1-2 минуты при температуре воздуха в комнате 22-24°C. Гулять с ребенком можно через несколько дней после выписки из роддома. Прогулки начинают с 5-10 минут в день. Гулять лучше до -10°C, в крайнем случае до -15°C мороза. Что касается купания, то в возрасте до 6 месяцев детей купают ежедневно, затем - можно и через день. Температура воды должна быть 36-37°C.

Здоровому дошкольнику можно проводить общие обтирания со снижением температуры воды до 26-28°C и применять душ (но не контрастный). Если же ребенок болеет часто, то лучше всего выбрать влажные обтирания, обливания ног и прохладные ножные ванны. Начальная температура воды должна быть 37°C, каждые 2 дня температуру нужно снижать на 1 градус. Стремиться к тому, чтобы достичь 26°C. После процедуры разотрите кожу ребенка до легкой красноты. Ножные ванны и обливания нельзя проводить дольше чем 2 минуты.

К школьному периоду обычно иммунитет укрепляется, поэтому

можно использовать общее обливание и контрастный душ. Температура воды в первые дни должна составлять 37°C, затем ее постепенно (на 1-2 градуса в день) снижают и доводят до 18°C. Но дольше 2 минут увлекаться тренировкой организма не стоит.

Можно воспользоваться и другим методом закаливания, например, полосканием рта прохладной водой. Температуру воды снижайте постепенно, иначе можно заболеть не только простудой, но и ангиной. Помните, что тренировка должна вызывать только положительные эмоции!

Если ребенок заболел, то прервите процедуры закаливания, а после выздоровления спуститесь на несколько ступенек «вниз»: ведь после болезни иммунитет ослабляется.

Если во время процедуры у ребенка вдруг посинели пальцы, губы, возникла одышка или какая-то другая непредсказуемая реакция, то немедленно прекратите процедуру! В дальнейшем не продолжайте тренировок без консультации врача.

Ольга РУИНА,
врач-педиатр.

Чем опасно курение для ЛОР-органов?

Наибольшую опасность для курильщиков представляет никотин, при вдыхании табачного дыма это вещество всасывается через слизистую оболочку полости рта,

глотки, гортани, трахеи и бронхов и быстро поступает в кровь. При остром отравлении никотином возникает обильное слюноотделение, тошнота, рвота, повышается ар-

териальное давление, учащается пульс, происходит расстройство слуха, зрения.

Длительное курение способствует развитию хронических лор-заболеваний: насморка, ларингитов, трахеитов, а также эмфиземы легких.

Под воздействием табачного дыма зубы курильщика покрываются желтым налетом, рано портятся из-за разрушения эмали и развития кариеса. А больные зубы являются очагом инфекции и могут вызвать, например, хронический тонзиллит.

С целью профилактики рака горла и других лор-органов можно воспользоваться рекомендациями Международного противоракового союза, разработанными для тех, кто решил самостоятельно покончить с вредной привычкой курения:

- вести подсчет выкуриваемых за день сигарет, стремясь к тому, чтобы сегодня было выкурено меньше, чем вчера;

- затягиваться менее часто и как можно менее глубоко;

- не курить на голодный желудок, а тем более утром натощак;

- между затяжками не оставлять сигарету во рту;

- выбрасывать сигарету недокуренной на одну треть, так как именно в этой части скапливается наибольшее количество канцерогенов и никотина, еще лучше выбрасывать сигарету сразу же после двух-трех затяжек;

- не курить на ходу, особенно поднимаясь по лестнице или на подъемах, когда дыхание очень интенсивно;

- как можно дольше не курить после значительной физической нагрузки, а тем более во время нее;

- предпочитать сигареты с фильтром;

- время от времени устраивать перерыв в курении;

- не курить, когда курить не очень хочется.

■ Кстати

Закаливание не принесет результатов, если вы, например, применяя солнечные ванны, не разрешаете малышу ходить босиком по траве или песку; обтираете ребенка прохладной водой, но боитесь проветривать помещение, исключаете прогулки в пасмурную погоду. Все способы закаливания должны проводиться в комплексе. В этом случае организм научится противостоять заболеваниям.

Полезный совет

Закаляться лучше по утрам, потому что вечерние обливания и контрастный душ могут вызвать бессонницу.

Глава V

Современные методы лечения ЛОР- заболеваний

Слуховые аппараты: выбор за вами

Расскажите о современных слуховых аппаратах. Мне необходимо выбрать такой аппарат, поэтому хотелось бы узнать об их преимуществах и недостатках.

Л.КИТАЙЦЕВА, г. Ивангород Ленинградской области.

Традиционные слуховые аппараты являются аналоговыми устройствами. Они преобразуют акустическую и механическую энергию в электрическую с полным сохранением формы сигнала. В ближайшем будущем, уверяют ученые, станут доступны цифровые слуховые аппараты. Используя технологию, которая применяется при изготовлении лазерных дисков, цифровые

слуховые аппараты преобразуют электрический сигнал в серию кодированных двоичным кодом сигналов, что позволит программировать слуховой аппарат индивидуально для каждого пациента.

Обычный слуховой аппарат состоит из 5 компонентов: микрофона, усилителя, приемника, регулятора силы звука и источника питания (батарейки). Слуховой аппарат служит

для усиления акустического сигнала. Сначала диафрагма микрофона преобразует акустическую энергию звуковой волны в механическую энергию. Микрофон преобразует эту энергию в электрическую. На втором этапе усилитель увеличивает амплитуду электрического сигнала. Затем приемник трансформирует электрический сигнал вновь в акустический, который поступает в ухо.

Наиболее распространенные виды слуховых аппаратов: заушный, внутриушной, внутриканальный, внутриканальный укороченный, карманный и даже слуховой аппарат в оправе очков.

У каждого вида слуховых аппаратов есть свои преимущества и недостатки. Так, **заушные аппараты** обладают привлекательным дизайном и достаточно мощны, чтобы помочь пациенту с глубокой потерей слуха. Микрофон и приемник пространственно разделены в заушном аппарате, что уменьшает образование постороннего шума и помех. Однако у пациентов с выраженной глухотой наушник должен плотно входить в слуховой канал, чтобы избежать проблем, связанных с образованием нежелательных шумовых помех. Кроме того, ушные раковины должны быть развиты нормально, чтобы аппарат можно было прочно закрепить за ухом, а еще слуховые заушные аппараты легко запотевают, и это мешает их эксплуатации.

Внутриушные аппараты обеспечивают лучшее по сравнению с заушными усиление звука, особенно на высоких частотах. Их отличает улучшенная локализация источника звука. Достоинством внутриушных слуховых аппаратов можно считать также и то, что они состоят всего из одного компонента. К недостаткам

внутриушных слуховых аппаратов можно отнести ограниченный звуковой диапазон (из-за проблем с акустической обратной связью), у них мало функций настройки, они более хрупкие, чем заушные. Внутриушные слуховые аппараты пригодны только для пациентов со слабой, умеренной и среднеумеренной степенями потери слуха.

Внутриканальные слуховые аппараты имеют лучшее усиление, особенно на высоких частотах (за счет действия ушной раковины). Расположение микрофона в таких аппаратах способствует улучшению звуковой локализации. Но такие аппараты можно использовать лишь пациентам с легкой и средней степенями потери слуха, а малый размер сокращает число функций настройки. Модели внутриканальных аппаратов хрупкие, поэтому ими сложно пользоваться пациентам, движения которых затруднены. Кроме того, постоянное использование внутриканальных слуховых аппаратов может привести к нарушению вентиляции слухового канала.

Внутриканальные укороченные слуховые аппараты малозаметны, так как вводятся глубоко в ухо. С таким аппаратом удобно говорить по телефону, он защищен от шумовых помех, хорошо усиливает и локализует звуки.

Обеспечивают достаточное усиление внутриканальные слуховые аппараты только у пациентов со слабой и средней степенью потери слуха. Не пригодны подобные аппараты для пациентов с деформацией наружных слуховых проходов. Модели хрупкие, часто нуждаются в ремонте, а адаптация под ушную раковину стоит достаточно дорого. Пациентам бывает трудно обращаться

ся с батарейками очень маленького размера, которые используются в слуховых аппаратах такого типа.

Карманные слуховые аппараты обладают большой мощностью выходного сигнала, помогая пациентам с глубокой потерей слуха. Они легки в обращении для пациентов с

затрудненными движениями. Однако эти устройства не слишком часто используются, так как внешне непривлекательны и громоздки. При трении одежды о микрофон возникает шум, который мешает плохо слышащему человеку воспринимать необходимые звуки.

Искривление перегородки носа: оперировать или нет?

У меня постоянно, в любое время года, заложен нос, несколько раз в год я лечусь от синусита, страдаю и от частых носовых кровотечений. Отоларинголог поставил диагноз: искривление перегородки носа и предлагает делать операцию. Какие еще методы исправления этого дефекта практикует современная медицина?

Т.ШУМЕЙКО, г. Кировоград Сverdловской области.

Носовая перегородка состоит из костной и хрящевой частей. Их рост происходит неравномерно, что и приводит с возрастом к искривлению перегородки носа. Это наиболее часто встречающийся диагноз, он, по данным статистики, ставится каждому второму взрослому человеку. Причиной искривления могут быть травмы, нарушения развития лицевого скелета или наследственная предрасположенность.

Выделяют различные формы искривлений перегородки: S-образная перегородка, смещение перегородки в сторону, выступы на ней, а также наличие гребней и шипов.

Основным проявлением заболе-

вания является затруднение носового дыхания, которое ведет к развитию гипертрофического ринита, ухудшению слуха из-за нарушения проходимости слуховой трубы, могут возникнуть воспаления околоносовых пазух, кисты в них, частые носовые кровотечения. Искривленная перегородка способствует возникновению фурункулов в носу.

Как правило, при обращении с любой проблемой, связанной с нарушениями носового дыхания, специалисты еще недавно рекомендовали своим пациентам начинать лечение с исправления формы перегородки носа. Считалось, что это поможет решить такие проблемы,

как зависимость носового дыхания от регулярного применения сосудосуживающих капель (например, назола), избавит от храпа, полипов носа, поможет излечить хронический гайморит, длительно существующие головные боли.

Современная медицина считает, что такая точка зрения верна отчасти. Если после исправления формы перегородки нарушения носового дыхания по-прежнему существуют, значит, искривление перегородки носа не играло в их формировании никакой роли. Во многих современных клиниках рекомендуют операцию по исправлению перегородки носа лишь в исключительных случаях, когда один из носовых ходов полностью перекрыт искривленным хрящом. Во всех остальных случаях лечение направлено на устранение других причин затруднения носового дыхания (полипов, хронического ринита, хронического гайморита и т.д.).

Насколько оправдано оперативное лечение искривления перегородки носа каждый пациент может решить для себя сам. При наличии хронического ринита критерием оценки будет удовлетворительное дыхание через каждую из половин носа после применения сосудосуживающих капель. При хроническом гайморите дыхание следует оценивать после промывания носа, а при полипозе - после исчезновения полипов.

Чтобы не идти на бесполезную операцию, попробуйте пройти такой тест.

◆ Закапайте в нос любые «пробивающие» капли (подойдет назол или нафтизин). Подождите 5-7 минут, пока они не начнут действовать.

◆ Попеременно дышите сначала одной ноздрей, зажав другую, потом

таким же образом дышите второй ноздрей.

Если дыхание через каждую из половин носа в отдельности вас устраивает, искривленная перегородка не является причиной нарушения носового дыхания.

Если при проведении теста обе половины носа дышат нормально, следует лечить проблемы слизистой оболочки носа, а не обращаться за хирургическим лечением перегородки.

Если перегородка все же искривлена, то при дыхании одновременно обеими половинами носа одна по ощущениям будет дышать значительно хуже из-за того, что основной воздушный поток пойдет там, где сопротивление меньше.

Подышите на зеркальце сначала обеими половинами носа (площадь запотевания от правой и левой ноздри будет значительно отличаться), а потом каждой половинкой носа в отдельности. В этом случае различие площади запотевания зеркальца будет минимальным.

Если врач все же признает оперативное вмешательство необходимой мерой, нужно знать, что современная операция не повлияет на форму носа и, как правило, проходит без осложнений.

Она выполняется в ЛОР-стационаре в плановом порядке: больной проходит в поликлинике полное обследование и при отсутствии обострений хронических заболеваний поступает в стационар. Операция выполняется эндоназально (через нос): небольшой разрез производится с одной стороны и удаляется искривленный участок перегородки носа (шип, гребень). После операции в полость носа вводятся тампоны, которые удаляют

через 24-48 часов. Пациент находится в стационаре 5-7 дней. Полное заживление в среднем происходит в течение месяца.

В 1990-х годах в России был разработан метод коррекции перегородки носа, позволяющий обходиться и вовсе без хирургического вмешательства. Он основан на том, что хрящ, прогретый до определенной температуры, на короткое время становится эластичным как пластилин. Равномерный прогрев (без ожога) наружных слоев хряща достигается за счет использования лазерного излучения. После придания хрящу нужной формы, что хирург проде-

лывает просто при помощи пальцев, хрящ фиксируют тампоном на сутки. После этого перегородка носа становится ровной. Вмешательство практически не требует анестезии, а кровопотери и хирургической раны не остается вовсе.

Операции на перегородке носа у детей должны выполняться по более строгим показаниям, чем у взрослых, в основном это наличие хронического синусита, не поддающегося лечению. Рост перегородки продолжается в основном до 14-16-летнего возраста. Вмешательство в более младшем возрасте может нарушить нормальное развитие лица.

Доктор - холод

Традиционное лечение хронических тонзиллитов, фарингитов, ринитов и синуситов не всегда эффективно, и это значит, что воспаленная ткань миндалин и заднего неба сильно инфицирована. В этом случае врач рекомендует удалять участки безнадежно больной ткани. Но слизистая носоглоточной области - орган, требующий деликатного обращения. Аккуратно удалить скальпелем измененную ткань очень трудно.

Сегодня специалисты считают, что технологии лечения холодом имеют неоспоримые преимущества перед другими методами прежде всего в лечении ЛОР-заболеваний.

Криохирургия - лечение холодом является сравнительно молодой отраслью медицины, хотя первые попытки применения холода, наряду с целебными травами и

кровопусканием, считаются самыми древними в истории человечества методами лечения. Особые условия процедуры обеспечивают постоянство температуры внутренних тканей тела, поэтому ее применение возможно даже для пациентов склонных к простудным заболеваниям.

Суть метода такова: здоровая ткань сопротивляется сверхнизкому замораживанию, выставляя на пути холода тепловой барьер, тогда как деградировавшие ткани, не получая приток горячей крови, быстро погибают. Получается, что организм сам отвергает вредные для него вещества.

Уже через две недели после этой безболезненной операции от замороженная ткань будет отторгнута, а под ней окажется новая слизистая - чистая и здоровая, без ран и рубцов. Защита от инфекций снова надежна.

ЛЕГКО ВСПАШЕТ ОГОРОД ДАЖЕ БАБУШКА!

МОТОЛОПАТА МЛ-05 +

РЕКОМЕНДУЕТ РОС. С/Х АКАДЕМИЯ.

1690 руб.

оплата при
получении посылки

**+ бесплатно: окучник,
пропольник, борона**

ИНСТРУКЦИЯ, ГАРАНТИЯ, ПОДАРКИ.

ЗАКАЗЫВАЙТЕ!

8(9510)94-94-94; 8(9510)99-99-90; смс-заказ: 8-937-2-777-77-2;
г. Ульяновск, 432026, ул. Полбина, 65 А (ПР), НПО «Плоскорезы»

ИП Догинев Н.В. ОГРН 308732529400025. Реклама.



ВНИМАНИЕ!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ, ВЫ МОЖЕТЕ ЗАКАЗАТЬ НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ ПОДБОРКИ НАШИХ ЛУЧШИХ ИЗДАНИЙ!

КОМПЛЕКТ 27 - (130 руб.)

- 7 спецвыпусков газеты «Огород» за 2009 год:
«Огородная барыня - капуста»,
«Виноград в каждый сад»,
«Яркая пора: морковь и свекла»,
«Весна - время садовой хирургии»,
«Три толстяка: тыква, кабачок, патиссон»,
«Вишня и черешня: у каждой свой характер»,
«Яблоня в саду: перспективные новинки»
- «Лунный календарь садовода и огородника на 2010 год»



КОМПЛЕКТ 28 - (190 руб.)

- 24 номера газеты «Огород» за 2009 год

КОМПЛЕКТ 31 - (100 руб.)

- с 1-го по 6-й номер журнала
«Простые рецепты здоровья» за 2009 год
- спецвыпуск «Здоровье дарит»



Особое внимание обращаем на то, что в скобках указана только цена нашей печатной продукции. На почте при получении вы должны будете оплатить не только сумму заказа, но и стоимость почтовых услуг по пересылке.

Услуги предоставляются на территории РФ.

Заполните бланк заказа и вышлите по адресу: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, д. 192, корп. 1, редакция.

Тел. для справок 8 (831) 434-97-44, semenova@gmi.ru

КОМПЛЕКТ 27
КОЛ-ВО

☐

КОМПЛЕКТ 28
КОЛ-ВО

☐

КОМПЛЕКТ 31
КОЛ-ВО

☐

Ф.И.О.

индекс:

адрес:

е-mail:

обязательно укажите свой телефон для контакта:

реклама

ВНИМАНИЕ: СКОРО В ПРОДАЖЕ!

Настольная книга для тех, кто хочет быть здоров!

- **способы лечения и профилактика распространенных болезней пожилого возраста**
- **профилактика и лечение детских заболеваний**
- **методы лечения диабета и щитовидной железы**
- **врачебные рекомендации и читательские советы, нетрадиционная медицина о правильном питании**

специальный выпуск журнала

**ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ
ЗДОРОВЬЯ**

Рецепты ЗДОРОВЬЯ

«СОВЕТЫ
№5
ВРАЧЕЙ И ЧИТАТЕЛЕЙ»

Болезни старшего возраста
Детские заболевания
Диабет
Заболевание щитовидной железы
Лишний вес



**ЧИТАЙТЕ КНИГУ
«РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ»
И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

320 СТРАНИЦ
ПОЛЕЗНОЙ ИНФОРМАЦИИ



1 0 0 0 1

