

# Актуальные вопросы о насморке

ЗАТЯНУВШИЙСЯ НАСМОРК ДОСТАВЛЯЕТ МНОГО НЕУДОБСТВ И МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫМ ОСЛОЖНЕНИЯМ. КАК ИЗБЕЖАТЬ ПОДОБНЫХ НЕПРИЯТНОСТЕЙ?

Консультант – Ирина Шалабанова, врач семейной медицины

## 1 Что нужно делать прежде всего в случае, когда начинается насморк?

При появлении первых симптомов насморка очень важно сделать две вещи. Первое – начать промывать нос солевым раствором. Делать это нужно каждые 2-3 часа, особенно в первые двое суток заболевания. Лучше всего промывать нос готовыми средствами (например, спреями Хьюмер или Аквамарис). Использовать спринцовки и шприцы нежелательно, так как под напором воды секреторная слизь, содержащая вирусы и бактерии, может попасть в устье слуховой трубы (риск этого особенно велик у детей) и вызвать отит. Второе, что нужно сделать – это усилить питьевой режим. Взрослый человек во время болезни должен выпивать минимум три литра жидкости в сутки. Ребенок – из расчета 50 мл на 1 кг веса. Помимо чая с малиной или лимоном пей простую негазированную воду комнатной температуры: именно она способствует скорейшему вымыванию вирусов и бактерий из организма.

**Здоровье дороже!**  
Почувствовала первые признаки простуды? Лучше останься дома. Так ты и свое здоровье сбережешь, и спасешь окружающих от инфицирования.

## 2 Как облегчить течение заболевания и не допустить осложнений?

Появление насморка, как правило, говорит о том, что наш организм атакуют вирусы. Чтобы не слезть надолго в постель с простудой, нужно начать лечение сразу же, как только почувствуешь недомогание. Питьевой режим, промывание носа, облегченная диета, покой, свежий воздух в комнате способствуют выздоровлению. Если нос заложен и дышать невозможно, в первые три-пять дней можно пользоваться сосудосуживающими каплями (особенно на ночь). Но ни в коем случае не капай их дольше! Это приведет к парезу сосудов – в результате ощущение заложенности носа станет хроническим. С первых дней болезни хорошо принимать препарат, который будет способствовать отхождению мокроты и разжижению слизи (например, Синупрет). Так ты сможешь облегчить протекание насморка и избежишь осложнений.

наш

**СОВЕТ** У тебя поднялась температура? Не спеши сбивать, если она не превышает 38 °С. Повышение температуры говорит о том, что организм борется с инфекцией – не мешай ему, и ты вскоре будешь здорова!



### **3 Как отличить аллергический насморк от обычного? Что делать, если это аллергия?**

Аллергический насморк возникает после контакта с аллергеном. При этом секрет обычно прозрачный, водянистый, наблюдается зуд в носу (может сопровождаться «залпами» чихания), чешутся глаза. Если обычный насморк, появившись, сопровождается нас круглые сутки, то аллергический может проявиться, например, утром, а после выхода на улицу исчезнуть или наоборот. Повышение температуры тела при аллергическом насморке не наблюдается. Если тебе знакомы эти симптомы, обязательно пройди курс лечения. Непролеченный аллергический ринит через какое-то время, как правило, переходит в бронхиальную астму.

### **4 Что можно сделать для уменьшения проявлений аллергического насморка на пыльцу растений?**

Избежать рецидивов поллиноза поможет гипоаллергенная диета. Кроме того, во время цветения следует меньше бывать на улице, не выезжать на природу. Окна в квартире нужно закрывать влажной марлей. После прогулки на воздухе следует принять душ. Промывать нос солевыми растворами для удаления антигенов. Регулярно проводить влажную уборку в квартире. Запрещено косить лужайки, убирать опавшие листья, которые содержат много плесени, сушить белье или одежду на воздухе, так как ткань собирает пыльцу и споры. На период максимального содержания пыльцы в воздухе, по возможности, уехать в более благополучные места, например на морское побережье. Ограничить воздействие неспецифических раздражителей (лаки, краски, химикаты). Своевременно и эффективно лечить грибковые заболевания кожи, ногтей, волос.



### **5 Можно ли при насморке выгревать нос (например, мешочками с солью или песком, вареными яйцами)?**

К тепловым процедурам нужно относиться с большой осторожностью. При наличии повышенной температуры тела ни о каких «выгреваниях» речи быть не может! Если насморк затянулся, то есть вероятность, что это может быть синусит или гайморит. При воспалении придаточных пазух греть нос также нельзя, так как тепловые процедуры могут усилить отек и воспаление и привести к абсцессу. Поэтому назначать тепловые физиопроцедуры должен только врач – после тщательного осмотра.

## ВСД часто возникает в подростковом возрасте.



Это действительно так, поскольку в подростковом периоде начинается гормональная перестройка организма, что приводит к предпосылкам развития ВСД – возникновению новых эндокринно–вегетативных взаимодействий, требующих формирования иных функциональных связей, плюс быстрая прибавка в росте. При этом создается разрыв между новыми физическими параметрами и возможностями сосудистого обеспечения.

Типичными проявлениями ВСД в данном случае являются эндокринные нарушения, колебания артериального давления, предобморочные состояния и обмороки, эмоциональная неустойчивость. Чтобы избежать неприятностей со здоровьем, нужно постараться оградить подростка от слишком больших интеллектуальных, эмоциональных и физических нагрузок. Все должно быть в меру!

## Пониженный жизненный тонус, скачки давления, бледность кожи и головокружения указывают на наличие ВСД.



Описанные симптомы могут быть проявлением ВСД, но нужно помнить о том, что подобные клинические признаки также могут являться следствием некоторых органических соматических заболеваний, таких как гипертоническая, ишемическая и язвенная болезни, бронхиальная астма, сахарный диабет, желчно-каменная и мочекаменная болезни, хронический панкреатит и др. Поэтому не стоит ставить себе диагнозы самостоятельно – нужно обратиться к специалисту.

## Резкие перепады температуры, характерные для нашего времени,



## Правила здоровья

Чтобы всегда пребывать в здравии и хорошем настроении, зачастую нужно просто правильно расставить приоритеты. И это работает!

### 1 Позволь себе отдыхать!

Полноценный отдых – это вовсе не прихоть, а необходимость. Здоровый сон, занятия любимым хобби, путешествия – все это поможет твоей нервной системе работать без сбоев.

### 2 Находи время для физических упражнений.

Вовсе не обязательно (и даже не нужно) изнурять себя длительными тренировками. Уделяй хотя бы полчаса в день для того, чтобы сделать самую простую зарядку, и ты увидишь, что состояние здоровья значительно улучшится.

### 3 Обращай внимание на то, что ты ешь.

Постарайся ввести в свой рацион как можно больше натуральных продуктов. Ешь не консервы и колбасы, а каши, кисломолочные продукты, овощи, зелень, фрукты, орехи.

## благоприятствуют развитию ВСД.



Поскольку выраженные колебания температурных параметров относятся к категории острого стресса, они вызывают в организме эмоциональные вегетативно–эндокринные реакции. Это является нормальным физиологическим ответом на внешний раздражитель. Но когда резкие колебания температуры сопровождают нас постоянно, острый стресс переходит в разряд хронического. В такой ситуации (особенно при наличии наследственной предрасположенности к ВСД) адаптационные возможности организма нарушаются, что приводит к развитию психовегетативного синдрома. При современных климатических нагрузках необходимо постараться устранить из своей жизни все факторы риска (переутомление, плохое питание, гиподинамия и т. д.).

## Для человека с ВСД очень важно вести здоровый образ жизни.



Это важно для каждого из нас, так как любое отклонение от физиологической

программы, заложенной в нас природой (нарушение режима дня, питания, прием алкоголя, воздействие никотина и т. д.), расценивается нашим организмом как стресс. А хронический стресс, в конце концов, приводит к возникновению вегетативных нарушений, а значит к развитию синдрома вегетативной дистонии.