

К сожалению, вылечить насморк (мы говорим об остром рините) за один день не получится. Но вот за два-три дня — реально. Если лечение начато на ранней стадии.

Лечение ринита включает в себя промывание носовых пазух. Идеально, если это будет спрей с обработанной морской водой. Но можно промывать нос и кипяченой водой, добавив в нее соль — морскую или поваренную. Концентрация раствора может быть различной: начиная с половины столовой ложки соли на литр воды и больше (для взрослого человека). Промывать нос следует несколько раз в день, каждую ноздрю по очереди. Раствор следует заливать с помощью специального устройства для промывания носа или спринцовки (которые можно купить в аптеке). Лучше это делать, наклонившись над раковиной (чтобы жидкость могла свободно в нее стекать) и приоткрыв рот. Обязательно обратите внимание на температуру воды. Она не должна обжигать слизистые — лучше,

чтобы вода была немного теплее комнатной температуры. Высморкайтесь (но без усилий) после промывания, чтобы удалить остатки воды из носа.

Можно закапывать в нос лекарственные препараты (в том числе растительного происхождения), можно использовать гомеопатические лекарства.

Также нужно применять средства, укрепляющие иммунитет.

Помните, что широко рекламируемые препараты, снимающие симптомы ОРЗ и ОРВИ, именно снимают симптомы. Их можно добавлять в схему лечения, но не делать на них упор.

И учтем: в период повышения заболеваемости ОРВИ и гриппом рекомендуется смазывать носовые ходы противовирусной мазью (можно взять дешевую оксолиновую мазь). Также в период повышения заболеваемости рекомендуется периодически орошать нос спреем с морской водой (по мере необходимости, например при пересыхании слизистых, начиная с 3 — 4 раз в день).

КАК СМОРКАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО

1. Не нужно высмаркивать обе ноздри одновременно, поскольку это может привести к развитию острого отита (так как создается излишнее давление в полости носа и инфекция может проникнуть в среднее ухо).

2. Сморгаться следует без усилий, прочищая каждую ноздрю в отдельности, слегка приоткрывая при этом рот.

3. Шмыгать носом не рекомендуется, так как инфекция при этом может проникнуть еще глубже в носоглотку, что будет только на руку болезни.

4. Пользуйтесь только сухими чистыми платками. Оптимальный вариант — одноразовые бумажные. Помните, что влажное содержимое платка — идеальная среда для размножения микробов. Поэтому платки из ткани желательно стирать после каждого использования.

ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ ПРИ НАСМОРКЕ

1. Прогревать нос и область околоносовых пазух мешочками с горячим песком (или крупой, морской солью), вареными куриными яйцами и прочими «обогревательными приборами». Такие прогревания вместо пользы могут обернуться развитием синусита и гайморита. Тепловые процедуры — только по назначению врача!

2. Нельзя закапывать в нос концентрированный сок лука, закладывать в нос чесночные дольки, полоскать нос концентрированными отварами трав и овощей. Рискнете заполучить ожог слизистой оболочки пазух носа.

Также с осторожностью нужно лечить и больное горло. Например, народный рецепт по смазыванию глотки керосином оборачивается некритическим поражением глотки.

ФОРМЫ РИНИТОВ

● **Острый** — сопровождающий ОРЗ, грипп и другие инфекционные недуги.

● **Хронический**. В хронический может перейти острый ринит. К хроническому риниту также может привести длительное воздействие неблагоприятных факторов (в том числе на вредных производствах). Обязательно обращайтесь к врачу!

● **Вазомоторный ринит** обусловлен нарушением реакции организма на рефлекторные раздражители (холодный воздух, резкий запах), что ведет к бурной реакции со стороны слизистой носа.

● **Аллергический ринит**. Обращение к врачу-аллергологу обязательно!

КАК ЗАКАПЫВАТЬ В НОС ЛЕКАРСТВО

1. При закапывании стараемся держать голову прямо (если используем капли, то голову слегка запрокидываем).

2. Лучше использовать лекарство в виде спрея, так достигается максимальное орошение слизистой носа при использовании минимального количества лекарства. Капли предпочтительней для детей до 6 лет (чтобы избежать развития ларингоспазма — внезапного непроизвольного сокращения мышц гортани), а также при насморке, который сопровождается ощущением заложенности ушей.

3. При насморке, сопровождающемся ощущением заложенности ушей, нужно сначала закапать лекарство в правую половину носа и наклонить голову вправо. Задержать это положение на 15 — 30 секунд. Затем также закапать в левую половину носа. При таком способе закапывания лекарство достигает устьев слуховых труб, снимая с них отек, уменьшая ощущение заложенности ушей и предупреждая развитие отита.



Лучше использовать лекарство в виде спрея.

4. При очень сильной заложенности носа сморкаемся только после закапывания сосудосуживающего препарата.

5. Помним, что при ОРЗ нельзя закапывать масляные капли, так как они не обладают сосудосуживающим свойством и вдобавок оставляют на слизистой носа пленку. Пленка снижает защитные способности слизистой и не мешает развиваться патогенным микроорганизмам.

6. Для профилактики насморка можно в период подъема заболеваемости орошать нос разными спреями на основе морской воды. Эти же спреи пригодятся и в схеме лечения насморка.

7. Перед использованием любого лекарства внимательно читайте инструкцию! Есть противопоказания. И не применяйте препарат дольше указанного в инструкции срока. Даже препараты на основе лекарственных трав нельзя применять очень долго.

Давайте поможем Диме, который так хочет вернуться домой

ДИМЕ ЧУКРЕЕВУ родом из Омска шесть лет, у него лимфобластный лейкоз. Этот страшный диагноз Диме поставили в возрасте всего-то года и трех месяцев. Тогда длительное лечение позволило ребенку выйти в ремиссию. Казалось, самое страшное уже позади, жизнь постепенно входила в свою колею. Но в январе 2011 года у малыша начались сильные головные боли. Пункция костного мозга показала костномозговой рецидив и нейрорлейкоз. Шанс на выздоровление могла дать только трансплантация костного мозга, и Дима с мамой поехали из Омска в Петербург, в НИИ детской онкологии, гематологии и трансплантологии им. Р. М. Горбачевой. Родители надеялись, что младший сын Саша, который родился в августе 2011 года, подойдет брату в качестве донора. Но этого не произошло, и 28 октября Диме сделали пересадку от папы — в международной базе совместимых неродственных доноров у мальчика не оказалось.



Восстановление было непростым, возникли различные осложнения. В июле 2012 года у мальчика произошло кровоизлияние в зоне глазного дна, в результате которого правый глазик перестал видеть. К тому же Диму мучили головные боли. Лазерная операция, которую провели омские врачи, помогла от них избавиться. Через год специалисты Областной детской клинической больницы в Петербурге для снижения риска осложнений после трансплантации сделали еще одну офтальмологическую операцию.

К сожалению, в конце этого лета у Димы снова случился рецидив. Врачи НИИ им. Р. М. Горбачевой приняли решение повторно провести пересадку от папы, которая состоялась 28 августа. Сейчас у мальчика идет непростой восстановительный период. Для защиты от инфекций Диме назначен длительный прием антибиотика «Тазоцин», 10-дневный курс лечения которым стоит 10 340 рублей, а также периодические введения препарата белка «Альбумин», 19 800 рублей на курс. Несмотря на все усилия родителей, без помощи жертвователей оплатить эти препараты они не в состоянии. А Дима так мечтает вернуться домой, к друзьям, к бабушке и папе...

Вы можете выбрать тот вид помощи, который вам удобен

1. Зайдите в любое отделение филиала «Петровский» ОАО «Банк «Открытие», возьмите специальную квитанцию фонда «АдВита» и впишите в нее сумму пожертвования. Адрес ближайшего к вам отделения можно узнать по телефону 8 (812) 33-727-33.

2. Внесите пожертвование через терминалы «Уникасса», расположенные на станциях метрополитена, нажав последовательно: «Оплата кредитов и другие сервисы» — «Далее» — «Благотворительные фонды» — «Фонд «АдВита».

3. Внесите пожертвование через терминалы QIWI, нажав последовательно: «Оплата услуг» — «Другие услуги» — «Фонды помощи» — «Фонд «АдВита».

Банковские карты

4. Сделайте пожертвование с банковских карт «Visa» или «MasterCard», зайдя на сайт фонда http://www.advita.ru/donation_dengionline.php.

СПАСИБО ВСЕМ, КТО ПОМОГАЕТ ДЕТЯМ ЖИТЬ!

МЕДИЦИНСКИЙ ГОРОСКОП

С 9 по 15 октября

♈ ОВЕН. Возможны временное недомогание, нервозность, приводящие к неприятным ощущениям, в частности к болям в желудке. В эти дни не рекомендуется носить одежду из искусственных тканей — велика вероятность аллергической реакции.

♉ ТЕЛЕЦ. Острые воспалительные, инфекционные заболевания должны перейти в стадию выздоровления, смягчается течение хронических заболеваний. Неплохой период для косметических процедур и операций.

♊ БЛИЗНЕЦЫ. Тяжелое время для сладкоежек. Склонность к перееданию и злоупотребление кондитерскими изделиями может привести к заметной прибавке в весе за короткий срок. Период характеризуется улучшением течения заболеваний печени.

♋ РАК. Сложный период. Тревожное душевное состояние может усугубить течение хронических недугов, способствовать перерастанию острых заболеваний в хроническую фазу. Особенно это касается недугов опорно-двигательного аппарата.

♌ ЛЕВ. Удачные дни для проведения очистительных процедур или для начала курса лечения — это приведет к прекрасным результатам. Возрастают жизнеспособность, энергичность, активность.

♍ ДЕВА. Хороший период для активного лечения тяжелых заболеваний, а также для освоения диеты и лечения у психологов, гомеопатов и специалистов нетрадиционной медицины.

♎ ВЕСЫ. Возможны серьезные проблемы со сном, но это не значит, что с вами случилось что-то серьезное. Попробуйте успокоительные средства растительного происхождения. Период также характеризуется небольшим подъемом бытового травматизма. Так что будьте осторожны.

♏ СКОРПИОН. Основную опасность представляет пользование электроприборами: повышается риск электротравм. В эти дни беременным нужно особенно внимательно относиться к здоровью и в случае недомогания срочно обращаться за медицинской помощью.

♐ СТРЕЛЕЦ. Вы ощутите повышение тонуса, жизнеспособности организма, поэтому можно увеличить нагрузки. Период хорош для мероприятий, направленных на оздоровление органов пищеварения.

♑ КОЗЕРОГ. Не исключены внезапные изменения в состоянии здоровья. Возможны нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы. Люди, подверженные таким недугам, должны особенно внимательно относиться к своему здоровью.

♒ ВОДОЛЕЙ. Сложный период. Пессимизм и плохое настроение, мелкие неудачи не лучшим образом сказываются на нервной системе. Возможны головные боли, обострение течения заболеваний печени и почек.

♓ РЫБЫ. Период характеризуется усилением деятельности различных систем организма и повышением чувствительности нервной системы. Но будьте осторожны: возрастает вероятность ангина, трахеитов и бронхитов.

Подготовил Виктор ЕРМАКОВ