Автор: admin
17.07.2014 11:16 -

Как закрывать течь из носа, или Противостояние насморку

Не зря моя бабушка говорит, что осенью и весной заболеть легче, нежели зимой. Зачихал я недавно и вот, слёг. Простуда нагрянула. Послушал бы советы бабушки и кажись бы, не захворал. А советы эти элементарны: побольше уделять внимание предвестникам болезни. В моём случае им был насморк.

Итак, насморк. Он говорит о том, что в слизистую оболочку носа внедрился возбудитель ОРВИ. И от того, насколько «вглубь» он уйдёт, и зависит протекание вашей болезни: небольшое недомогание или серьёзные последствия.
Несколько правил при появлении насморка:

1) «Лягте на дно». Постарайтесь меньше двигаться и реже выходить на улицу.

2) «Повысьте градус». Надевайте тёплые вещи, даже когда вам кажется, что тепло: дома наденьте шерстяные носки и пейте чай с мёдом и малиной. Помогает на первых порах и горячая ванна с горчицей для ног или горчичники на пятках перед сном.

3) Не спешите сразу закапывать нос. Делайте щелочные ингаляции содой, отварными лекарствами(была бы «Боржоми» «в законе», посоветовал бы и ингаляции ею).

4) Прочищайте ноздри. Только не обе сразу - так легко заработать отит. Прочищайте их поочерёдно.

Насморк насморку рознь. Существуют разные виды насморка. Это:

1) **Вазомоторный («ложный») насморк:** течь появляется при переходе из тепла в холод. Нос «закладывает», когда вы нервничаете, и капли в нос не помогают. В основе болезни - повышенная реактивность сосудов. Лечение комплексное: новокаиновые блокады, гормональные препараты;

2) **Острый насморк:** из носа непрерывно льёт прозрачная жидкость, глаза слезятся, голова «гудит», чихаете постоянно, температура невысокая. Лечат сухим теплом, обильным питьём, ингаляциями;

3) **Хронический насморк:** нос сухой, но заложен постоянно. Лечат причину: воспаление придаточных пазух носа, ожирение, болезни сердца, почек. Применяют сухое тепло, вяжущие капли, промывание полости носа.

Если всё-таки заложило, то вам не обойтись без сосудосуживающих капель в нос, которые снимут отёк и не дадут слизи застояться. Чтобы попали точно к месту, лягте на бок и закапайте нижнюю ноздрю. Лучше отдавать предпочтение спреям для носа и каплям на растительной основе - они не только прочищают носовые проходы, но и увлажняют слизистую оболочку. Каплями для носа нельзя пользоваться дольше 5-7 дней: может возникнуть привыкание, которое может привести и к **медикаментозному риниту** (насморку от лекарств).

Если насморк не проходит в течение 5-7 дней, выделения из носа превратились из прозрачных в желтовато-зелёные, поднялась температура, начала нестерпимо болеть голова - поспешите к врачу. Всё вышеперечисленное - симптомы острого **синусита** - гнойного воспаления. В лечении острого синусита домашними лекарствами на обойтись - потребуются антибиотики, сосудосуживающие и противоотёчные препараты, а также иммуномодуляторы и витамины.

Если же и эта «атака на насморк» не принесла результатов, то я вам не завидую: придётся делать прокол. Был свидетелем: смотреть - и то страшно. Кроме того, очаг инфекции находится в голове, в непосредственной близости от мозга, так что это предельно опасно!

Чтобы до такого не доходило, вам следует принимать элементарные меры **профилактики** - одеваться теплее, избегать переохлаждения ног и, по возможности, меньше разговаривать на морозе. Перед выходом из дома возьмите за правило смазывать слизистую носа оксолиновой мазью, вазелином или растительным маслом (в небольшом количестве, разумеется), а по возвращении полощите рот и промывайте нос. Это не даст вирусам закрепиться на плацдарме под названием «ваш нос».

Не забывайте про витамины, особенно про натуральные. Почаще ешьте квашеную капусту, салат из чёрной редьки, не зарекайтесь от лука и чеснока (ну хотя бы когда вы дома).

Не болейте! До встречи!

Автор - **Илья Мирошниченко**
Источник