



Храп, аденоиды у детей, непрекращающийся насморк, боль в горле, снижение слуха... Всего несколько проблем, с которыми мы чаще всего обращаемся к ЛОРу. Но если их вовремя не вылечить, перечень заболеваний может расшириться.

Врач-оториноларинголог высшей категории, заведующая отделением отоларингологии медицинского центра "ЛОДЭ" Ольга Морозова рассказывает о том, как избежать сезонных синуситов, а также проблем с горлом и слухом.

С какими жалобами чаще всего обращаются к ЛОРу?

К оториноларингологу чаще всего обращаются с жалобами на боли в ушах, горле, на головные боли, снижение слуха, затрудненное дыхание, храп. Заболевания уха, горла и носа возникают как осложнения вирусных заболеваний, переохлаждений. В нашей климатической зоне, особенно в городах, можно говорить, скорее, о кратковременном снижении заболеваемости, нежели о пике. В осенне-зимний период бывают осложнения простудных заболеваний, вирусных инфекций. В теплое время года – летом – аллергические заболевания, отиты ныряльщиков, воспалительные заболевания, возникающие под воздействием кондиционеров, сквозняков.

Как часто нужно осматриваться у ЛОРа, если нет жалоб на здоровье?

Каждый человек хотя бы раз в год должен проходить осмотр оториноларинголога. Дети дошкольного возраста и люди, страдающие хроническими заболеваниями ЛОР-органов, - два раза в год, даже если их ничего не беспокоит. Зачастую заболевания ЛОР-органов протекают с минимальными симптомами или вообще без каких-либо явных проявлений. Тем не менее негативное воздействие на состояние здоровья они оказывают.

Какими заболеваниями носа чаще всего страдают пациенты?

В последние годы значительно увеличилось количество воспалительных заболеваний придаточных пазух носа. Это так называемые синуситы. Часто в народе это заболевание называют гайморитом. Синусит очень опасен именно осложнениями. Рядом с носом располагаются глаза, мозг, и, соответственно, воспалительный процесс может перейти на эти органы.

Постоянно не дышащий нос, выделения из носа – это не только неудобно, но и некрасиво. Чтобы не допустить развития осложнений, надо лечить насморк с первых дней. Для этого надо промывать нос антисептическими или физиологическими растворами. Если насморк не проходит на фоне промывания в течение двух-трех дней, нужно обязательно обратиться к врачу.

Можно ли избежать операции при увеличении аденоидов?

Аденоиды – это гипертрофия глоточной миндалины, и они есть только у детей, чаще всего дошкольного возраста. К 15 годам они должны полностью исчезнуть. Разрастание лимфоидной ткани происходит под воздействием вирусных и аллергических заболеваний. Само по себе наличие аденоидов не является показанием для хирургического вмешательства. Но если аденоиды затрудняют носовое дыхание у ребенка, приводят к приступам остановки дыхания во сне - это является показанием для их хирургического лечения. Хирургическое вмешательство нужно также, если аденоиды приводят к частым воспалительным заболеваниям ушей или к снижению слуха у ребенка.

Как остановить носовое кровотечение?

При возникновении носового кровотечения не следует запрокидывать голову. Надо усадить человека над раковиной или дать ему в руки емкость, успокоить его. Носовые кровотечения редко бывают опасными для жизни. В тот носовой ход, из которого идет кровь, надо вставить ватный тампон, желательно взять один, соответствующий полости носа, кусок ваты. Не надо брать много маленьких кусочков и вставлять в нос дополнительно, так как потом могут возникнуть проблемы с их извлечением. Вставив ватный тампон в нос, крыло носа надо плотно прижать пальцем к носовой перегородке и подождать несколько минут. Как правило, при принятии таких мер, кровотечение останавливается. Если оно не останавливается в течение пяти минут, следует вызвать бригаду скорой помощи.

К оториноларингологу обращаются только с острыми болями в горле?

Не обязательно. Иногда человек испытывает чувство дискомфорта, покалывание в горле, неприятный запах изо рта. Не только явные признаки заболевания горла могут свидетельствовать о проблемах с глоткой. Иногда человека беспокоит быстрая утомляемость, общая слабость, субфебрильная температура. Это тоже основания для визита к оториноларингологу, потому что существует такое заболевание, как хронический тонзиллит.

В глотке человека есть лимфоидные образования, так называемые миндалины. Самые большие – небные миндалины, которые мы видим, когда открываем рот. Хронический воспалительный процесс в небных миндалинах называется хроническим тонзиллитом. Как правило, это заболевание проявляется неярко, без сильных болей в горле. Но оно очень коварное, может привести к серьезным осложнениям со стороны сердца, почек, суставов, кожи и практически всех жизненно важных органов. Если человек знает, что у него хронический тонзиллит, он должен обязательно показываться оториноларингологу два раза в год.

Что нужно делать для профилактики заболеваний горла?

Важное значение имеют закаливающие процедуры и здоровый образ жизни. Надо стараться избегать употребления в пищу раздражающих, острых, кислых, горячих продуктов и газированных напитков.

Почему люди храпят?

Храп возникает при анатомическом сужении верхних дыхательных путей. Это может быть искривление носовой перегородки, хронический ринит, аденоиды у детей, наличие полипов в носу и даже инородных тел. Кроме этого, причиной храпа может быть удлиненный небный язычок, гипертрофированные миндалины и лишний вес.

Обязательно ли лечить храп?

Обязательно, так как человек, храпящий во сне, просыпается не отдохнувшим, с головной болью. К тому же во сне могут возникать приступы остановки дыхания - апноэ, и это является серьезной угрозой для жизни.

Как следить за гигиеной ушей?

Уши обязательно надо мыть, и этого достаточно, чтобы содержать их в чистоте. Надо пальцами помыть ушную раковину и мизинцем - слуховой проход. Сера вырабатывается в наружном отделе слухового прохода, поэтому, когда человек регулярно моет уши, он освобождает их от серы.

Почему ухудшается слух?

Слух может снижаться при воспалительных заболеваниях, в том числе перенесенных ранее. Кроме этого, одной из частых причин снижения слуха является нарушение артериального давления. При сужении сосудов головного мозга нарушается питание внутреннего уха, и это ведет к стойкой тугоухости. Еще одна причина снижения слуха - привычка слушать громкую музыку и пользоваться наушниками. Если у человека снижен слух, и он испытывает проблемы в общении с другими людьми, ему следует обратиться к оториноларингологу для подбора слухового аппарата. Не надо стесняться носить слуховой аппарат. Сегодня есть небольшие аппараты в виде заушины, которые всегда можно спрятать под прическу, прикрыть волосами.

Что делать, если вода в бассейне попала в уши и их заложило?

Достаточно наклонить голову в сторону заложенного уха. Если там находится только вода, то она непременно вытечет в течение одной-двух минут. Если же ухо не откладывает, не пытайтесь извлечь воду палочками или другими предметами: вы можете усугубить ситуацию. Следует обратиться к врачу: возможно, там находится серная пробка, которая размокла от воды и закрыла слуховой проход.

Можно ли чистить уши косметическими ватными палочками?

Чистить уши ватными палочками не следует. Сера вырабатывается в наружных отделах слухового прохода и при жевании выходит наружу. Поэтому уши надо регулярно мыть, и этого достаточно, чтобы они были чистыми. Если вы пользуетесь ушными палочками, то вы можете продвинуть серу в более глубокие отделы. Тогда она не сможет выйти сама, и вам придется обращаться к врачу. Кроме этого, вы можете травмировать кожу слухового прохода и даже барабанную перепонку.

Что делать, если во время полета в самолете закладывает уши?

Если уши закладывает в самолете, следует чаще сглатывать. Можно рассасывать конфету, попить воды или "продуть" уши: сделать вдох, заткнуть нос пальцами и попытаться выдохнуть без особого напряжения. Этого не следует делать, если у вас насморк. Впрочем, при насморке вообще не следует летать самолетом.

Я желаю вам оставаться здоровыми. Закаливайте свой организм, занимайтесь физкультурой, избавляйтесь от вредных привычек. Почему человек с возрастом начинает хуже слышать? Наверное, потому что в жизни он слышит не только приятные вещи, а очень часто и поучения со стороны родителей, супругов. Ему просто не хочется их больше слышать. Так будьте добрее друг к другу, говорите друг другу больше радостных слов. И будьте здоровы!

<http://news.tut.by/>