



SMART ПАМЯТКА

Промывание носа:
полезно, но есть нюансы



Мини-руководство для недавно
ставших родителями

Умным родителям – здоровых детей!

Более 2 тыс. лет назад сторонники индийского учения аюрведы, стремясь «содержать в чистоте не только мысли, но и тело», рекомендовали промывать полость носа водой из священной реки Ганг. Врачи античного мира подметили, что регулярные морские купания оздоравливают пациентов, и сделали совершенно справедливый вывод о том, что вдали от морского побережья имеет смысл как минимум полоскать горло морской водой и закапывать её в нос.

На протяжении сотен лет медики-исследователи совершенствовали методику обработки носа различными составами. Современные готовые растворы в удобных ёмкостях с дозатором постепенно вытесняют многие громоздкие и трудоёмкие методы, например широко известную «кукушку».

Зачем промывают нос?

Основное показание для промывания носа у детей – насморк, т.е. ринит. Внутренняя поверхность носоглотки (слизистая оболочка) воспаляется, отекает и, оказывая сопротивление раздражителю (микробам, аллергенам или даже механическому воздействию, микротравмам), начинает вырабатывать большее количество слизи, чем обычно. Чаще всего заболевание протекает легко (хотя, конечно, нет ничего приятного в заложенности и затруднении дыхания), но случаются и осложнения. Чтобы не допустить их и облегчить состояние даже при лёгкой форме, **насморк надо лечить**. И лечить безопасно.

Препараты, используемые для промывания полости носа, нельзя назвать лекарствами в прямом смысле слова. Обычно их готовят либо из морской воды, стерилизуя её и доводя содержание солей до нужной концентрации,



либо из воды минеральных источников, а также комбинируют эти способы. Саму воду добывают на большой глубине вдали от населённых пунктов, зорко следя за экологичностью процесса. Это позволяет не беспокоиться о побочных эффектах от вредных веществ и не следовать жёсткой дозировке, используя раствор по потребности.

«Особых» концентраций для промывания носа детям не требуется: спреи с солевыми растворами одинаково подходят и взрослым, и малышам.

У детей грудного возраста носовая полость короткая, маленькая, с узкими проходами, а евстахиева труба (она связывает пазухи носа со слуховым каналом), наоборот, широкая. В комплексе с незрелостью местного иммунитета эти особенности делают обычный насморк не таким уж безобидным. Воспаление слизистой оболочки носа легко распространяется на глотку, гортань, трахею, бронхи и лёгкие, а также на слуховую трубу (нередко с развитием отита). Кроме того, ограничение вдоха через нос делает практически невозможным физиологичное и продолжительное сосание, приводит к заглатыванию воздуха, нарушает вскармливание и сон.

Для профилактики и лечения заложенности носа у новорождённых назальные орошения морской водой также показаны, однако только в форме закапывания, чтобы жидкость под давлением не поступила в другие отделы, в т.ч. в органы слуха.

Как работают солевые растворы?



Все компоненты ирригационной терапии действуют комплексно и усиливают эффект друг друга.

Само по себе действие струи раствора позволяет не только очистить полости от лишнего (слизи, микробов, аллергенов, пыли), но и «помассировать» внутреннюю поверхность носа. Такой микромассаж повышает тонус капилляров и ускоряет кровоток — за счёт этого отёчность становится ощутимо меньше. Минералы, которыми богата морская вода (кальций, железо, калий, магний, медь и другие), влияют на двигательную активность «ресничек» и нормализуют работу слизистой оболочки. А небольшие концентрации таких компонентов, как йод и соли серебра, оказывают антисептический эффект.

Особенности выполнения назальной ирригации в зависимости от возраста

От рождения до 2 лет



Процедура показана не ранее чем через час после еды и не позднее чем за час до сна. Положите ребёнка на твёрдую поверхность. **Закапайте** в каждую ноздрю изотонический раствор морской воды, подождите 10 сек. С помощью **аспиратора** аккуратно удалите из обеих ноздрей содержимое полости носа.

2–3 года



Возьмите ребёнка на руки, одной рукой зафиксируйте его голову. Распределите раствор с помощью устройства, разрешённого к применению у детей старше 2 лет. Поступающая в полость носа жидкость выливается из свободной ноздри. После промывания второй ноздри помогите ребёнку поочерёдно высморкаться обе ноздри.

Старше 3 лет



Процедуру выполняют стоя или сидя, голову нужно наклонить набок. Можно использовать любое устройство (аэрозольный или помповый спрей, специальные леечки и т.д.). Повторите процедуру для второй ноздри, пока промывной раствор не станет чистым. В завершение необходимо высморкаться и осушить кожу вокруг носа салфеткой.

