



Московский врач-оториноларинголог высшей категории **Алексей Кошелев** (med-lor.ru).

Взрослая ангина

Какие новые подходы помогут вылечить боль в горле навсегда? От какой еды и химии могут обостряться ангины? Почему не стоит удалять миндалины?

С наступлением холодов у меня начинает постоянно болеть горло. Что ни использую — спреи, пастилки, полоскания — эффекта хватает максимум на неделю. Беспокоят слабость, одышка, головные боли. Неужели нет способа полностью излечиться? — **Ольга Лентова, г. Тольятти**

— Ваше состояние похоже на хронический тонзиллит. Так называют частые обострения ангины. В домашних условиях с этой проблемой справиться сложно, так как местные средства не проникают вглубь воспаленных миндалин. Находящийся в них очаг инфекции отравляет весь организм. Отсюда и слабость, и головные боли.

Для победы над хроническим тонзиллитом сейчас применяется комплексный подход. На первом этапе про-

водится профессиональное очищение небных миндалин. Это может быть ультразвуковое орошение хлоргексидином или воздействие специальным лор-комбайном. Затем обработанные миндалины смазывают концентрированным раствором антисептика. И, наконец, наступает очередь физиотерапии.

С помощью лазера снимается отек воспаленных миндалин. Виброакустическое лечение помогает улучшить их питательную функцию. А ультрафиолетовое облучение — УФО — улучшает местный иммунитет. Все процедуры проводятся последовательно, за один визит к врачу.

Чтобы избавиться от хронического тонзиллита, нужно пройти пять таких сеансов, а лучше — 10. Лечение проводится амбулаторно, в удобное время,

так что вполне сочетается с работой и повседневной активностью. Единственное ограничение — после аппаратных процедур не нужно пить и есть в течение 40 минут.

Почти каждая ОРВИ у меня осложняется фарингитом или ангиной. Сидеть подолгу на больничном я не могу, так что вынуждена «глушить» болезнь антибиотиками. Но с каждым разом лекарства действуют всё хуже. Если сначала ангина проходила за 5–7 дней, то теперь и за 10 не исчезает. Что я делаю неправильно? — **С. Вабиева, г. Уфа**

— В вашей ситуации давно нужно было определить тип ангины. А не заниматься сомнительным самолечением. Несмотря на то что большую часть ангин вызывают бактерии — стафилококки и стрептококки, существуют и другие возбудители болезни. Это могут быть хламидии, грибы и даже вирус герпеса.

Все эти «агенты» могут жить в организме постоянно, не причиняя особого вреда. Но когда человек простужается, подхватывает ОРВИ, переживает стресс — они начинают размножаться. И до поры до времени спящая болезнь обостряется.

Сейчас вам надо выполнить посев отделяемого из горла. Для этого у вас в лаборатории возьмут мазок. Определят его микробный состав. И тогда врач сможет подобрать для вас максимально эффективное, прицельное лечение.

Если ангина вызвана хламидиями, действительно может понадобиться антибиотик. Но не любой, выбранный на глаз в аптеке. А тот, к которому чувствительны конкретно ваши хламидии. Это лекарство так же подскажет анализ-посев.



Если в обострении виноваты грибы, необходим курс лечения противогрибковым средством. Если герпес — нужен специальный противогерпетический препарат.

Но одного лекарства для приема внутрь мало. Параллельно вы должны проходить сеансы промывания миндалин у врача. Плюс доктор наверняка назначит препараты для повышения иммунитета. В вашем случае он снижен и частыми ангинами, и бесконтрольным приемом антибиотиков. Поэтому организм не может сражаться с болезнью своими силами.

Иммуномодуляторы и поливитамины скорректируют ситуацию и помогут избежать возврата болезни.

Правда ли, что курение и питание острой пищей могут спровоцировать воспаление горла? Раньше ведь считалось, что виновата простуда? Каких продуктов тогда нужно избегать? — **Нонна Курасина, г. Томск**

— Причиной острого воспаления в горле — фарингита, ларингита, ангины — у взрослых чаще всего становится ОРВИ, то есть вирусная инфекция. Другое дело — обострение хронического заболевания горла. Его могут провоцировать переохлаждение, сквозняк, кондиционер. Длительное пребывание в запыленном помещении. Продолжительное и чрезмерное напряжение голоса. Злоупотребление алкоголем и никотином.

Использование химии, например, аэрозольных дезодорантов и лаков для волос, тоже способно подлить масла в огонь. Острая, маринованная пища, кислые citrusовые также раздражают слизистую оболочку горла и могут вызвать ее воспаление. Тот же эффект дают твердые сухари и чипсы. Они механически повреждают горло. И на фоне травмы там начинают размножаться вредные микробы.

Поэтому всем обладателям слабого горла нужно максимально щадить свои миндалины. Избегайте ледяных напитков и грубой пищи. Закрывайте шею при ветреной и прохладной погоде. Тем более что шарфики и снуды сейчас в моде.

Не вдыхайте известку, пыль, шерсть, автомобильные выхлопы. Старайтесь чаще дышать свежим воздухом. Пейте

“ ИЗБЕГАЙТЕ ЛЕДЯНЫХ НАПИТКОВ И ГРУБОЙ ПИЩИ. ЗАКРЫВАЙТЕ ШЕЮ ПРИ ВЕТРЕННОЙ И ПРОХЛАДНОЙ ПОГОДЕ ”



Однажды во время простуды у меня так опух в горле маленький язычок, что было трудно дышать и пришлось даже вызывать «скорую». Теперь боюсь, как бы эта история не повторилась. Можно ли что-то сделать для профилактики? — **Елена Ухова, г. Марск**

чай с ромашкой, липой, шалфеем. Еще — натуральный мед. И по возможности не повышайте голос. Особенно в морозную погоду.

У меня с детства хронический тонзиллит. В горле часто образуются пробки. Возникает неприятный запах изо рта. Может быть, стоит вообще удалить испорченные миндалины, а то я никогда с ними не выйду замуж? — **Кристина П., г. Королев**

— Не спешите. Операция — это крайний вариант. Миндалины все же орган иммунитета. Человеку они нужны. Лишившись миндалин, вы потом можете столкнуться с не менее серьезными заболеваниями теперь уже нижних дыхательных путей — трахеитом, бронхитом, пневмонией.

Удалять миндалины нужно, если ангины приводят к развитию больших гнойников. А при «обычных» пробках поможет и консервативный подход с использованием современного оборудования.

В продвинутых лор-кабинетах можно избавиться от пробок щадящим, вакуумным путем. Специальная насадка аппарата «Тонзиллор» присасывается к небным миндалинам. И убирает из них все продукты жизнедеятельности микробов. Вместе с пробками исчезает и неприятный запах изо рта.

Вакуумное промывание избавит вас от пробок и оздоровит воспаленную ткань. А чтобы отверстия в миндалинах вновь не засорились, нужно полоскать горло в домашних условиях. В первое время — желательно после каждого приема пищи. Со временем отверстия от пробок стянутся, и полоскания можно будет отменить.

— Отек маленького язычка и самой гортани может возникнуть при вирусном ларингите, гриппе, кори и дифтерии. Чаще это проблема маленьких детей, у которых еще мал просвет в гортани. Но также ей подвержены и молодые женщины.

Опасность в том, что при сильном отеке дыхательных путей человек может задохнуться. Поэтому вызов «скорой помощи» в вашем случае — мера очень разумная.

На будущее имейте в виду, что при одышке, осиплости и лающем кашле нужно принимать противоотечные средства. Это могут быть антигистамины первого поколения — супрастин, тавегил. Либо стероидные противовоспалительные препараты — преднизолон в таблетках.

Также хорошо снимают отек и воспаление ингаляции через небулайзер. Ампулы названных средств смешивают с физраствором или щелочной минеральной водой. И дышат полученной смесью каждый час до улучшения самочувствия. Такова скорая самопомощь. Но она не исключает консультации врача. Обязательно покажитесь отоларингологу. Ведь иногда затрудненное дыхание и глотание возникает при полипах и опухолях горла. Лучше их исключить и жить спокойно.

Моя подруга при боли в горле принимает нурофен. И ей, как ни странно, становится лучше. Это что, какой-то новый подход — обезболивающие от ангины? — **Дина Карпова, г. Москва**

— Обезболивающие из группы НПВС могут применяться против болей в горле. Ведь при ангине они могут быть так сильны, что человек отказывается

есть, пить и даже слатывать слону. По этой причине в состав аэрозолей и пастилок для горла стали все чаще включать анестетики и анальгетики. Они дают двойной эффект — лечат воспаление и снимают неприятные симптомы.

Но кроме приема лекарств при ангине важно выполнять и другие рекомендации. Регулярно очищайте и промывайте нос, чтобы обеспечить свободное дыхание носом. Увлажняйте помещение с помощью специальных приборов. Это особенно важно в отопительный сезон, когда воздух в квартирах пересушен. Пейте больше жидкости.

Наталья ДАЛЬНЕВА