

В холодное время года оно необходимо не только вам самой, но и вашему организму. Шапка, особенно меховая, сейчас еще не по сезону.

Но и ходить с непокрытой головой уже опасно:

- можно заработать воспаление придаточных пазух носа
- синусов

. Это обычное дело в это время года!

Спасут от синусита капюшон, трикотажная шапочка, полоска,

прикрывающая
лоб, или
шарф

,
который
легко
превращается
в
дизайнерскую
конструкцию
на
голове

.
Носите
их
с
собой

,
чтобы
встретить
непогоду
во
всеоружии
!

Ну, а если пазухи все-таки воспалились, снять распирающую боль в них опять-таки по
может
тепло

.
Можно
приложить
к
этому
месту
мешочек
с
разогретой
солью
или
песком
(
только
смотрите
—
не
обожгитесь

!),
сваренное
вкрутую
яйцо
или
шерстяной
шарф
.

А

лучше

всего

связать

Если вы не относитесь к их числу, просто прикрывайте лицо от ветра шарфом или шалью
.

Прогреть пазухи изнутри паром целебных настоев и растворов с противовоспалительным и антибактериальным действием
могут современные приборы — компрессорные и ультразвуковые ингаляторы-небулайзеры со специальными насадками для носа или универсальными масками
.
Не придется проводить процедуру по старинке, укрывшись с

головой
полотенцем
над
кастрюлькой
с
кипятком

·
Кстати

,
если
вы
дышите
именно
над ней,
по
крайней
мере

,
делайте
это
правильно

:
втягивайте
воздух
носом
, а
выдыхайте

—
через
рот.
Тогда
полезные
вещества
попадут
в
придаточные
пазухи

·

Тепловые процедуры сами по себе не панацея. Они лишь уменьшают боль, но не устраняют ее причину

·
Чтобы
неприятные

ощущения

исчезли

,

надо

снять

заложенность

носа

и

улучшить

отток

содержимого

из

пазух

. Нельзя давать ему накапливаться там: это приводит к неприятным ощущениям, ухудшению самочувствия, а главное – затягивает выздоровление.

Ваши действия. Воспользуйтесь каплями. В первые 5–6 дней – сосудосуживающими, которые снимают отек слизистой оболочки носа и пазух (лучше использовать те, что обладают длительным действием).

Правда

, при долгом и частом использовании они перестают работать и даже усиливают заложенность

носа

. Заметили такой эффект – перейдите

на

жидкости антисептического и подсушивающего действия: 1–2% аптечные растворы нитрата серебра (колларгол и протаргол), пеллоидин, йодиол или глазные капли – альбуцид (сульфацил натрия). А фитотерапевты рекомендуют 3–4 раза в день вливать в каждую половину

носа

по

6–8 капель свежееотжатых соков – морковного, яблочного или разбавленного свекольного.

* Хорошо помогают в таких случаях препараты от кашля – травяные настои отхаркивающего действия (корень алтея и солодки, листья мать-и-мачехи), а также таблетки (например, амброксол) и леденцы (викс и другие). Эти средства приносят облегчение не только при бронхите,

но

и улучшают состояние при насморке и гайморите – разжижают образующуюся в носу и пазухах слизь и облегчают

ее

отсмаркивание. Таким же эффектом обладает горячий куриный бульон. Благодаря содержащейся в нем аминокислоте – цистеину - он уменьшает выделение слизи, а пар увлажняет полость носа, снимая отечность слизистой оболочки.

Капельница для пазух

Чтобы капли попали в гайморову и лобную пазухи (оставшиеся две расположены слишком глубоко, чтобы что-то могло туда проникнуть), действуйте правильно

1. Сядьте на стул и запрокиньте голову, немного наклонив ее в ту сторону, куда будете закапывать лекарство. Другой вариант – лечь на спину без подушки.

2. Левой рукой слегка приподнимите кончик носа, а правой выдавите несколько капель из пипетки или пластикового флакончика, не касаясь ноздри.

3. Если пользуетесь спреем, введите наконечник в ноздрю (не слишком глубоко) и впрысните лекарство. Будьте осторожны: при тугом механизме возможна отдача – наконечник ударяет по чувствительной зоне рядом с носовой перегородкой, а это очень больно!

4. Поверните голову в сторону той половины носа, в которую капали, и подождите полминуты.

5. Прodelайте все то же самое с другой стороны.

Целебное орошение

Чтобы обеспечить отток содержимого из пазух, промывайте нос теплой минеральной водой без газа, содовым раствором (чайная ложка на стакан теплой кипяченой воды) или травяными настоями:

* чаем из цветков ромашки с медом (столовую ложку сухой травы заварите стаканом кипятка, настаивайте 15 минут, процедите и добавьте 1/3 чайной ложки меда)

* крепким настоем эвкалипта или шалфея (2 столовые ложки сухого сырья залейте стаканом крутого кипятка на 30 минут в термосе, слегка остудите, процедите и используйте теплым)

* настоем плодов шиповника, листьев мяты и травы череды (1:3:2) – 2 столовые ложки сбора залейте стаканом кипятка, настаивайте 2-3 часа в термосе, профильтруйте через 4–6 слоев марли и добавьте перед промыванием 1–2 капли пихтового масла.

Хорошо очищают нос, облегчая дыхание, содово-таниновые капли: чайную ложку чая заварите стаканом кипятка, выпаривайте 15 минут на медленном огне, процедите через марлю и добавьте чайную ложку пищевой соды. Закапывайте 2–3 раза в день по 1–2 пипетки в каждую ноздрю, после чего обязательно высморкайтесь.

Промываем правильно

1. Наберите теплую (36–37°) жидкость в маленькую (50 мл) спринцовку или большой (20 мл) шприц с надетой на него тонкой полиэтиленовой трубкой.

2. Введите наконечник неглубоко в носовой ход и нагнитесь над раковиной. Набок голову не наклоняйте, иначе жидкость может затечь по слуховым трубам из носа в уши! По той же причине нельзя направлять в ноздри струю воды из-под крана или из душа.

3. Не спеша, нажимая без усилия, влейте раствор в каждую ноздрю поочередно, пока не используете его весь (2–3 стакана).

От гайморита до фронтита

Чаще всего инфекция поселяется в гайморовых и лобных пазухах. Их воспаление распознать достаточно легко по распирающим ощущениям в соответствующей зоне. А когда реагируют решетчатая и клиновидная, спрятанные в глубине черепа, главный симптом – давящая головная боль

.

Если

она появилась

после

простуды, нужно с

Иначе гной из пазух прорвется в глазницу, а этого допускать нельзя!

Иллюстрации с сайта: [© 2010](#) [Thinkstock](#) .