Автор: http://www.superstyle.ru/
08.11.2010 12:43 - Обновлено 13.09.2011 13:29

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 по
могают
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 устр
аняют
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, йодинол или глазные капли – альбуцид (сульфацил натрия). А фитотерапевты рекомендуют 3–4 раза в день вливать в каждую половину
носа
по
6–8 капель свежеотжатых 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. Проделайте 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 питьевой 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 трубочкой.

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 .