

В холодное время года, в ненастную и сырую погоду многие люди подвержены простудным заболеваниям, или ЛОР - болезням (ухо, горло, нос).

По данным Всемирной организации здравоохранения, около 30 процентов населения планеты страдает болезнями уха, горла и носа. Заболевания этих органов ведут к снижению качества жизни людей, снижают их трудоспособность и являются причиной многих серьезных недугов.

### Что представляют собой ЛОР – заболевания?

К числу ЛОР – заболеваний можно отнести:

☞ **Воспаление слизистой носа** – сопровождается, как правило, насморком, чиханием, слезотечением. Если его не лечить, то оно может перейти в гайморит, синусит со всеми вытекающими последствиями.

☞ **Воспаления глотки, трахеи** – могут привести к т рахеиту, ларингиту, фарингиту, часто сочетаются с острым воспалением верхних дыхательных путей (грипп, катар, различные инфекционные заболевания).

☞ **Воспаление миндалин** – нередко приводит к острому тонзиллиту (ангине); при частых заболеваниях, отсутствии надлежащего лечения могут возникнуть серьезные осложнения, приводящие к ревматизму, холецистит, менингиту, нефриту и т.п.

☞ **Воспаление уха (отит)** – серьезное заболевание и у детей, и у взрослых. Причиной отита является проникновение и инфекции из соседних лор-органов: носа, придаточных пазух и оса, носоглотки. Фактором, провоцирующим возникновение острого гн ойного отита нередко является переохлаждение, попадание воды в ухо при купании, длительный насморк.

Эти «пустяковые», на первый взгляд, болезни могут стать пусковыми в развитии тяжелых недугов – ревматизма, ревматоидного артрита, заболеваний почек, сердечно-сосудистой, мочевыделительной, нервной и других систем организма.

### Причины возникновения ЛОР – болезней

Основной причиной частых острых насморков, ангин, отитов можно считать переохлаждение. Переохлаждение разные люди переносят по-разному. Человеческий организм устроен так, что всегда стремится поддерживать постоянную температуру тела. При снижении температуры окружающей среды в теле срабатывают определенные механизмы температурной регуляции, с помощью двух фаз:

**Первая фаза** – фаза физической терморегуляции, когда происходит сужение сосудов кожи и слизистой (осуществляются с целью как можно меньше отдать тепла).

**Вторая фаза** – фаза химическая - включается тогда, когда не срабатывает первая фаза, при этом о бразуется тепло благодаря мышечной дрожи организма (сокращение мелких мышц).

У здоровых людей эти компенсаторные механизмы включаются вовремя и процесс поддержания температуры тела проходит без срывов. У людей с частыми заболеваниями ЛОР - органов в первой фазе р егуляции температуры несовершенство этого процесса выражается в том, что первичное сужение сосудов слизистой (а ими очень богата слизистая носоглотка) сменяется резким их расширением. Например, резкое переохлаждение стоп ведет к затруднению н осового дыхания, чиханию, появлению слизистого отделяемого из носа. Слизистая верхних дыхательных путей имеет рефлекторную связь с так называемыми теплообменниками: кистями рук, стопами. Частые изменения температуры их ведут к образованию сосудистого застоя в о бласти слизистой оболочки носа и глотки, повышению сосудистой проницаемости, что создает благоприятные условия для развития микроорганизмов и способствует хронизации воспаления в ЛОР – органах, появлению не только ринита, тонзиллита, ларингита или отита, но и дезадаптации к температурным

воздействиям окружающей среды. Поэтому, чтобы предупредить развитие этих болезней, - необходимо закаливание.

### Что такое закаливание, и каковы его основные принципы

**Закаливание** – это постепенное привыкание организма к температурным изменениям окружающей среды, особенно к холодным раздражителям.

**Основные принципы закаливания:**

- минимальная начальная интенсивность температурного раздражения;
- постепенное нарастание интенсивности;
- непрерывный курс закаливания.

**Используемые методические приемы:**

- постепенное снижение температуры для лиц, которые дрожат даже при незначительном снижении температуры окружающей среды;
- контрастные температуры для лиц, которые не боятся холода, но часто простужаются.



Чаще для закаливания используется вода.

Закаливание отдельных, наиболее чувствительных к холоду участков тела нужно проводить только на фоне общего закаливания. Очень важно в закаливании не переусердствовать. Показателем полезности проводимых закаливающих п роцедур является удовлетворительное теплоощущение пациента и отсутствие обострений.

Необходимо перед началом закаливания обязательно проконсультироваться у врача

**Противопоказано проведение закаливающих процедур если у вас:**

- лихорадочные состояния во время процедур и две недели после них;
- состояние психического угнетения;
- предменструальный и менструальный период у женщин;
- состояние декомпенсации важнейших органов и систем.

Существует множество различных методик и способов закаливания организма.

### Методика закаливания кожной поверхности лица, шеи и всего тела снижением температуры воды

Наименование процедуры	Начальная температура	Продолжительность	Снижение температуры	Конечная температура	После процедуры
Влажное обтирание при t воздуха 23-25°C	35-37°C	1,5-2 мин. каждой части тела	Каждые 1-3 дня на 1°C	18°C	Сухое обтирание
Общее обливание	30°C	-	Каждые 1-2 дня на 1°C	18°C	Сухое обтирание
Дождевой душ	35-37°C	От 5-7 до 2-3 мин/	Каждые 1-3 дня на 1°C	27-23°C	Сухое обтирание
Общие ванны (эффект усиливается добавлением NaCl 20мг/л)	36-38°C	12-6 мин.	Каждые 2-4 дня на 1°C	30°C	Сухое обтирание

**Методика закаливания стоп с постепенным снижением температуры воды и контрастных ножных ванн**

Наименование процедуры	Начальная температура	Продолжительность	Снижение температуры	Конечная температура	После процедуры
Влажное обтирание ног	37°C	2-4 мин.	Каждый 1-2 дня снижение t на 1°C	28°C	Сухое растирание
Обливание ног	35°C	-	Каждый 1-2 дня снижение t на 1°C	26°C	Сухое растирание
Прохладные ножные ванны	34°C	2-5-8 мин.	Каждый 1-2 дня снижение t на 1°C	18°C	Сухое растирание при 20°C добавлять соль 20мг/л

☉ **Еще более эффективно закаливание стоп попеременно холодной и горячей водой (контрастные ножные ванны).** Это делается так: в два таза наливается вода с разницей температур 5 °С (например, в одном тазу горячая вода с постоянной температурой 42°C, в другом - холодная 37°C). Ноги попеременно погружают то в таз с горячей водой на 3 мин., то в таз с холодной водой на 1,5-2 минуты. Общая продолжительность погружения 8-12 минут. Каждые два дня температура холодной воды снижается на 1 °С и доводится до конечной температуры 20°C.

Эту методику можно использовать не только для предупреждения заболеваний ЛОР - органов, но и пациентам, длительно употребляющим сосудосуживающие капли в нос.

**Закаливание с помощью воздействия на область слизистой носоглотки** начинается с полоскания зева минеральной водой с температурой 38°C, каждый 4-й день снижая температуру на 1°C до конечной температуры 15°C.

☉ Для тех кто решил распрощаться с болезнями ЛОР – органов, необходимо также знать и о других немаловажных факторах, предупреждающих болезни:

- ☉ **отказ от курения;**
- ☉ **чистота жилища:** влажная уборка пыли, использование бытовых аэроионизаторов, обогащающих воздух помещения полезными отрицательными ионами;
- ☉ **прогулка на свежем воздухе, прием естественных солнечных ванн;**
- ☉ **при необходимости – разумное использование соляриев для загара в о сенье – зимне - весеннее время;**
- ☉ **рациональное питание.**

**Все это позволит Вам избавиться не только от ЛОР – болезней, но и укрепить иммунитет и защитить организм от других недугов.**

Автор:

Майорова Л.П.  
врач – физиотерапевт РКБПСГР

Редактор:  
Компьютерная верстка и оформление:  
Ответственный за выпуск:

Арский Ю.М.  
Дедух О.В.  
Тарашкевич И.И.

## Профилактика ЛОР - болезней

