

# Жизнь без дыхания невозможна



**Чистый воздух, достаточная влажность и умеренно теплая погода – условия, которые считаются оптимальными для бесперебойной работы такого тонкого механизма, как наш нос. Жизнь в мегаполисе плюс жаркое лето создают экстремальные условия для слизистой носа.**

**Ж**изнь без дыхания невозможна. А поскольку всю подготовительную работу для легких осуществляет нос, соответственно, его можно назвать главным органом дыхательной системы. Нос курирует сразу несколько важных функций: очищает воздух, согревает его, если он холодный, и отправляет вниз – в трахею, бронхи, легкие.

Нос имеет свои защитные механизмы, которыми его наделила природа. Это дает возможность не только уничтожить бактерии и вирусы, но и «прогнать» слизь, в которой они поселяются, вместе с микроскопическими частицами пыли и грязи. Вот такая «влажная уборка» происходит во время каждого нашего вдоха и выдоха.

## Где друзья, а где враги?

Почему же с жарким летом у нашего носа не складываются гармоничные отношения? Причин тому много: загрязненный воздух, пыль, грязь, вредные газы автомобилей. Летом, особенно в жаркий период, в воздухе больше пыльцы растений и деревьев. Кроме того, жаркая погода способствует высушиванию слизистой носа, в итоге ему тяжело производить «влажную уборку»; слизистая покрывается корочками, а риск возникновения аллергических и инфекционно-воспалительных заболеваний резко возрастает.

Чтобы летом не шмыгать носом, раздражая себя и окружающих, необходимо осуществлять самую обычную гигиеническую процедуру – орошать слизистую носа.

## Дышать или есть носом?

Важность дыхания носом подчеркнута в пословице: «Дышать ртом все равно, что есть носом». В современном мире с целью орошения слизистой используются различные солевые растворы: изотонические, гипотонические и гипертонические. Конечно, их можно

приготовить самостоятельно в домашних условиях, но дабы не превысить концентрацию и получить раствор соли, очищенный от микроорганизмов, лучше приобрести готовый препарат в аптеке.

## Мокрый, соленый, изотонический и гипертонический

Большинство растворов, представленных на украинском рынке, – изотонические, гипертонических несколько меньше. Компания MSD вывела новый назальный спрей Африн™ Чисте Море™, содержащий 100% натуральную морскую воду<sup>1, 2</sup>. Новинка представлена в двух формах: изотонический и гипертонический растворы. Африн™ Чисте Море™ идеально подходит для мягкого ухода за слизистой оболочкой носа – как с точки зрения ежедневного туалета, так и для лечения насморка, поскольку<sup>1</sup>:

- эффективно смывает бактерии, вирусы, пыльцу, пыль, частички сажи<sup>1</sup>;
- хорошо переносится пациентами;
- гипертонический раствор безопасно уменьшает заложенность носа и может использоваться как альтернатива сосудосуживающим каплям в нос;
- подходит для использования и взрослым и детям (с 3 лет в форме изотонического раствора, с 6 лет – гипертонического)<sup>2</sup>.

Врачебная практика использования солевых растворов показывает, что несколько орошений в день являются хорошей профилактикой инфекционных и аллергических воспалений, особенно в период эпидемий и при наличии провоцирующих факторов, таких как цветение и обострение аллергических проявлений в весенний период. **R**

Подготовила **Елена Николаева**

МСС-UKR-APS-017-17.04/13

<sup>1</sup> Інформація з використання виробу медичного призначення Африн Чисте Море Ізотонічний розчин зазначена на упаковці продукту.

<sup>2</sup> Інформація з використання виробу медичного призначення Африн Чисте Море Гіпертонічний розчин зазначена на упаковці продукту.