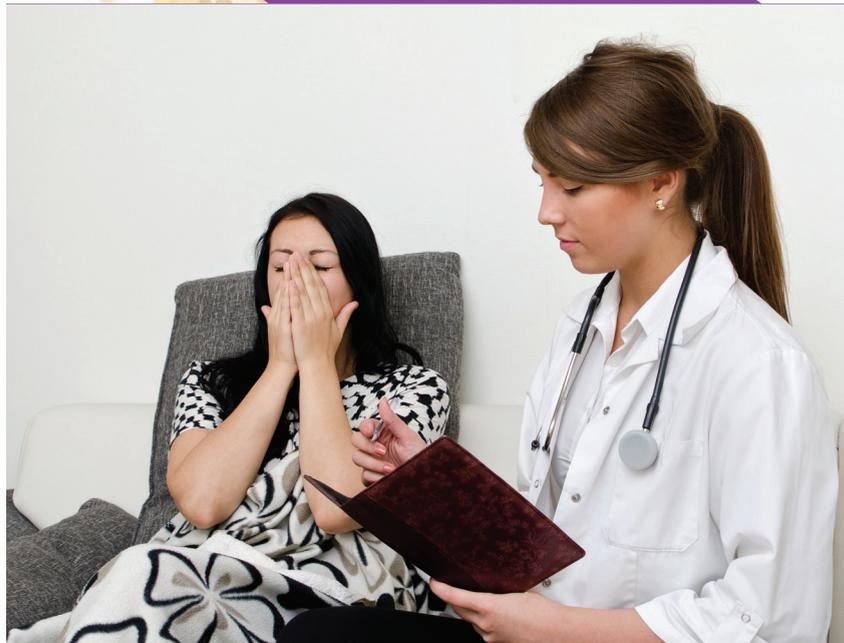


## ПРИМЕТЫ СЕЗОНА



*Боль при глотании – первый признак того, что бактерии или вирусы в организме заняли активную жизненную позицию. И чем холоднее на улице, тем чаще горло подает сигнал SOS. Что делать, если к нам в гости пожаловали ангина или фарингит? Об этом мы расспросили врача-отоларинголога, старшего научного сотрудника ГУ «Институт отоларингологии им. А.С. Коломийченко» НАМН Украины, кандидата медицинских наук Светлану Яремчук.*

# Почему болит горло?

### Кто заварил кашу

Чаще всего дискомфорт в горле связан с проникновением вирусов и бактерий. Они могут попасть в организм через рот или нос (при вдыхании частиц, когда кто-либо чихает или кашляет), а также путем самозаражения (при прикосновении к лицу после контакта с больными людьми или при использовании общих с ними предметов). Вероятность уйти на больничный с красным горлом возрастает, если нос заложен и человек вынужден дышать ртом: холодный воздух, содержащий частицы дыма, пыли и вредных химических соединений, дополнительно раздражает слизистую, делая ее особенно уязвимой к воздействию инфекции. Результат – развитие воспалительного процесса: горло реагирует болью, першением, сухостью. Стоит помнить о том, что этот симптомокомплекс может сопровождать немало заболеваний (ОРВИ, грипп, инфекционный мононуклеоз, корь и др.), но также он бывает признаком изолированной болезни горла (например, ангины). Поэтому боль в горле требует тщательного обследования.



Наш консультант – врач-отоларинголог, старший научный сотрудник ГУ «Институт отоларингологии им. А.С. Коломийченко» НАМН Украины, кандидат медицинских наук Светлана Яремчук

### ОДНАКО...

Важно знать, что боль в горле не всегда связана с инфекцией. Выделяют и другие ее причины.

- Аллергия на шерсть домашних животных, плесень, пыльцу может проявляться не только насморком, чиханием, но и болью в горле.
- Сухой воздух провоцирует сухость и першение, особенно во время отопительного сезона.
- Загрязнение воздуха: чрезмерно пыльный и загазованный воздух может раздражать дыхательные пути, вызывая кашель.
- Желудочно-пищеводный рефлюкс: заболевание, при котором желудочный сок попадает в пищевод по причине ослабленного сфинктера, может вызывать раздражение тканей горла.

## Популярные диагнозы

Если появилась боль при глотании, причин обычно может быть две.

**Ангина (тонзиллит)** проявляется воспалением лимфоидной ткани глотки и небных миндалин. Возбудитель ангины – разнообразная бактериальная флора (чаще всего стрептококк). При этом источник заражения может находиться как вне организма (больной человек), так и внутри (кариозные зубы, воспалительные процессы придаточных пазух носа). Болезнь может протекать в острой и хронической форме (развивается в случае недолеченной острой ангины). Хронический тонзиллит называют бомбой замедленного действия: организм подвергается постоянной интоксикации, что может серьезно подорвать иммунитет и спровоцировать развитие заболеваний-спутников (ревматизма, пиелонефрита, лимфаденита, эндокардита и др.).

**Фарингит** характеризуется воспалением слизистой оболочки глотки, вызывать которое могут бактерии (стафилококк, стрептококк), грибы (кандида), вирусы (гриппа, кори). Косвенно «повинны» также холодный и загрязненный воздух (пыль, дым, химические вещества), прием острой пищи и алкоголя. Фарингит проявляется дискомфортом в горле (сухостью, саднением, болью при глотании) и незначительным подъемом температуры. Однако симптомы заболевания бывают и стертыми. Фарингит также может принимать хроническое течение, характеризующееся периодическими обострениями.

## Лечение: эффективное и безопасное

Заболевшее горло надо поменьше раздражать горячей, острой пищей, табачным дымом, разговорами. Средства первой помощи – обильное теплое питье (чай, щелочная минеральная вода), полоскание специальными растворами или теплой подсоленной водой. Можно использовать антибактериальные леденцы и пастилки, смягчающие горло и снимающие дискомфорт. Кроме того, необходимы консультация врача, точный диагноз и «прицельное» лечение. Например, при ангине, как правило, назначаются антибиотики, при фарингите – полоскание горла отварами трав (ромашки, календулы, шалфея, подорожника), смазывание растворами колларгола, йодиола, Люголя, ингаляции щелочными парами (содой), физиотерапия.

Параллельно как симптоматическое средство при острых и хронических воспалительных заболеваниях гортани, глотки и миндалин (ларингите, тонзиллите, фарингите) рекомендуется прием препарата Тонзипрет производства компании «Бионорика» – комбинированного растительного средства, созданного

по технологии фитониринга. Это фиксированная комбинация экстрактов из трех лекарственных растений – лаконоса американского, гваякового дерева и перца стручкового, которые обеспечивают обезболивающее, противовоспалительное и иммуностимулирующее действие препарата. «Отличительной особенностью Тонзипрета является быстро наступающий обезболивающий эффект, обусловленный обезболивающим действием алкалоида капсаицина, содержащегося в экстракте плодов красного стручкового перца, – отмечает Светлана Яремчук. – Кроме того, препарат обладает иммуностимулирующими свойствами: экстракт лаконоса американского стимулирует Т- и В-лимфоцитарную систему, оказывает противовирусное действие». Удобно, что препарат выпускается в двух лекарственных формах (таблетки для рассасывания и капли), и его можно применять для лечения как взрослых, так и детей (от 1 года).

Тонзипрет не имеет побочных действий и отличается высоким терапевтическим эффектом, что подтверждено специальными клиническими испытаниями. При необходимости Тонзипрет можно сочетать с антибактериальной терапией и даже использовать вместо антибиотиков. В связи с проблемой антибиотикорезистентности бактерий во многих странах приняты рекомендации, в которых подчеркивается важность отказа от применения антибактериальных средств у взрослых и детей с неосложненными инфекциями верхних дыхательных путей. Тонзипрет также назначают как средство профилактического (длительного) воздействия для снижения частоты рецидивов инфекций.

## Что полезно для горла

- **Закаливание:** полоскание сначала теплой водой, потом холодной (с постепенным снижением температуры). Вместо воды можно использовать отвары трав-антисептиков (шалфея, эвкалипта, календулы, тысячелистника, дубовой коры). В закаливающих целях стоит также приучать себя к употреблению напитков из холодильника. Мороженое тоже приветствуется!

- **Упражнения для укрепления мышечного аппарата горла:** это делает его более устойчивым к холоду и инфекциям. Комплекс несложный: поворачивайте голову вправо-влево, поглаживайте и похлопывайте горло и верхнюю часть груди ладонью, протяжно произносите гласные звуки. Главное – выполнять упражнения регулярно, уделяя «тренировке» 5-10 минут ежедневно.

- **Массаж стоп:** на подошве много биоактивных точек, соответствующих определенным органам (зона носоглотки находится у основания фаланг больших пальцев).

Подготовила **Виктория Шапаренко**