

# Ангина - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства

Лазарева Валентина, врач-терапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: lazareva.v@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

**Реферат.** Ангина (медицинский термин «острый тонзиллит») – это инфекционное заболевание, которое вызывает патологическое воспаленное состояние небных миндалин (гланд).

**Ключевые слова:** Ангина, описание, причины возникновения, виды и симптомы, осложнение, профилактика, лечение, полезные продукты, народные средства, опасные продукты

## Предпосылки для возникновения ангины:

- резкие перепады температуры атмосферного воздуха или его загрязненность;
- неполноценный рацион питания;
- понижение общего уровня иммунитета организма;
- переохлаждение;
- затрудненность носового дыхания или микротравмы миндалин.

## Возбудители ангины:

1. бактерии: стафилококк, палочка сибирской язвы или брюшного тифа, анаэробы и другие;
2. вирусы: энтеровирус Коксаки, герпес;
3. грибы: кандиды, спирохета с веретенообразной палочкой.

## Разновидности ангины:

- *катаральная ангина* – возникает под воздействием стрептококковой бактериальной инфекции);
- *фолликулярная ангина* – характеризуется сильной головной болью и образованием гнойных фолликул;
- *лакунарная ангина* – характеризуется образованием гнойного налёта на миндалинах возле лакун, с дальнейшим его распространением на всю поверхность гланд;
- *некротическая ангина* – характеризуется дополнительными симптомами (сильно выраженная лихорадка, рвота спутанность, сознания);
- *лёгкая, средне тяжёлая и тяжёлая ангина* (в зависимости от тяжести протекания заболевания).

## Симптомы:

недомогание, повышенная температура, сухость во рту, потеря аппетита, слабость, озноб, потливость, головная боль, увеличение и покраснение гланд, боль при глотании, белый гнойный налет, ломота в суставах, увеличение лимфатических узлов под нижней челюстью.

При ангине, кроме лекарственных препаратов, важно придерживаться сбалансированной диеты с низким содержанием белков, ограниченным количеством углеводов [1] и жиров [2]. Блюда

следует употреблять не менее шести раз в сутки в протертом виде с добавлением пшеничных отрубей, овощей с высоким содержанием железа и аминокислот, с большим количеством витаминизированных напитков.

### **Полезные продукты при ангине**

#### **Продукты с низким уровнем аллергенов:**

1. мед [3] – продукт с уникальными лекарственными свойствами: снимает воспаления миндалин и способствует рассасыванию нарывов;
2. творог [4], желатин, пудинг, яйца [5], бананы [6], овсянка [7], йогурты [8], арбузы [9], макароны, овощное пюре, сыр, перетертое мясо и молочные коктейли (в ограниченных количествах) – продукты с «мягкой» консистенцией и высоким содержанием кальция [10], витамина С [11], растительной клетчатки [12].
3. соленые мясные или рыбные бульоны – высокое содержание соли снижает ощущение боли при глотании;
4. фруктовое мороженное или замороженный жареный картофель [13] в маленьких дозах – способствуют эффекту «прохладных ванночек» для горла, снижают уровень размножения вирусов или бактерий;
5. фруктовые или растительные соки – содержат необходимое количество калорий;
6. чай с лимоном [14] или с молоком, травяной чай с лимоном, отвар веточек малины [15], отвар пшеничных отрубей и отвар шиповника [16], фруктовые морсы – повышенное содержание витаминов;
7. манка, каша с молотой гречневой крупы, риса [17];
8. картофель, свекла [18], морковь [19], тыква [20], цветная капуста, спелые томаты [21], кабачки [22] – содержат необходимые аминокислоты [23], их легко можно приготовить в виде овощного пюре или суфле.

Кроме этого, рекомендуется употребление спелых ягод и мягких фруктов в виде муссов, киселей, компотов, желе.

#### **Средства народной медицины при лечении ангины:**

сотовый мед (жевать в течении нескольких часов), сок свеклы (полоскать горло настоявшимся соком свеклы и уксусом в соотношении 1:1), сок лука (1 ст. ложка два раза в день), ночной компресс на шею из протертого лука [24], настойка календулы [25] (1 чайную ложку расстворить в стакане теплой воды), долька лимона (в течении часа держать во рту), настой пряной гвоздики [26] (до 5 штук гвоздики залить стаканом кипятка, настаивать на протяжении часа), настой укропа [27] (побеги укропа залить кипятком, настоять и принимать как чай на протяжении 3-7 дней).

#### **Полоскание горла при ангине:**

- отвар луковой шелухи (3 чайных ложки луковой шелухи прокипятить пару минут в 0,5 кипятка, настоять в течении четырех часов, процедить)
- сок каланхоэ (сок листа каланхоэ в равных пропорциях смешать с кипяченной теплой водой);
- настой алтейного корня (1 чайную ложку измельченного корня алтея лекарственного залить 200 мл холодной воды, настаивать 8-10 часов, процедить);

- настой шалфея лекарственного (2-3 ст. ложки залить литром кипятка, настаивать полчаса, процедить)
- медовая вода (шесть раз в день полоскать горло очень теплой водой с медом – чайная ложка меда на один стакан воды);
- настойка родиолы розовой (3 столовых ложки измельченного корня родиолы розовой залить полу литром водки, настаивать в течение семи суток в темном месте, процедить) – полоскать голо, добавляя чайную ложку настойки на 0,5 стакана горячей воды;
- соленая вода (чайная ложка соли и соды развести в половине стакана воды).

### Опасные и вредные продукты при ангине

При ангине следует ограничить употребление кофе и исключить из рациона алкогольные напитки, пряности, острые блюда, грубую пищу.

### Литература

1. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Углеводы - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.8
2. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Жиры - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.7
3. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2023). Мед для здоровья человека – описание видов (40+), особенности и полезные свойства каждого, рекомендации по использованию. *Журнал здорового питания и диетологии*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplus.2023.25.14
4. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Творог. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 37-50. DOI: 10.59316/.vi11.64
5. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Яйцо куриное. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
6. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (*Musa*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24
7. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Овсянка. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97
8. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Йогурт: влияние на здоровье и польза, доказанная учеными. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 28-33. DOI: 10.59316/.vi19.155
9. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Арбуз (лат. *Citrullus lanátus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 44-56. DOI: 10.59316/.vi9.50
10. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Кальций (Ca, calcium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77
11. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин С (аскорбиновая кислота) описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
12. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2019). Клетчатка - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.11
13. Тарантул, А. (2018). Картофель (Паслён клубненосный, *Solanum tuberosum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (4), 22-32. DOI: 10.59316/.vi4.18

14. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Лимон (лат. *Citrus limon*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 2-11. DOI: 10.59316/.vi7.34
15. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Малина (лат. *Rubus idaeus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (8), 61-73. DOI: 10.59316/.vi8.44
16. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Шиповник (лат. *Rosa*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 67-77. DOI: 10.59316/.vi11.67
17. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2021). Рис (лат. *Oryza*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 61-74. DOI: 10.59316/.vi15.98
18. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Свекла (лат. *Beta vulgaris*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 51-61. DOI: 10.59316/.vi8.43
19. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Морковь (лат. *Daucus carota subsp. sativus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31
20. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2018). Тыква (лат. *Cucurbita*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 23-33. DOI: 10.59316/.vi6.29
21. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Томаты (*Solanum lycopersicum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (3), 31-40. DOI: 10.59316/.vi3.15
22. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2019). Кабачок (лат. *Cucurbita pepo*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 26-36. DOI: 10.59316/.vi10.55
23. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Аминокислоты - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.9
24. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Лук репчатый (лат. *Allium cepa*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 25-36. DOI: 10.59316/.vi11.63
25. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Календула (Ноготки, лат. *Calendula*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(4), 2-11. DOI: 10.59316/.vi4.16
26. Елисеева, Т. (2022). Гвоздика—доказанная наукой польза специи для организма. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 76-80. DOI: 10.59316/.vi19.163
27. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Укроп (лат. *Anethum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 13-24. DOI: 10.59316/.vi12.71

[HTML версия статьи](#)

Получено 04.01.2021

### **Angina - signs and symptoms, useful and dangerous products, folk remedies**

Valentina Lazareva, general practitioner, nutritionist

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

E-mail: lazareva.v@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

**Abstract.** Angina (the medical term is "acute tonsillitis") is an infectious disease that causes an abnormal inflamed condition of the palatine tonsils (glands).