

Гайморит - 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. Гайморит – это разновидность синусита, который характеризуется воспалительными процессами в слизистых оболочках гайморовых пазухах носа. Данное заболевание является результатом осложнений после перенесенных заболеваний: ОРЗ, грипп, острый насморк, скарлатина, корь и прочие инфекционные заболевания. Также провоцировать гайморит могут приступы сезонной аллергии, бактерии и грибки. Развитие болезни начинается при блокировании оттока слизи из пазух, в результате образуется благоприятная среда для размножения вредоносных микроорганизмов и начала воспаления.

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

Гайморит считается самым распространенным видом синусита, которому подвержены практически все возрастные группы людей. Диагностировать заболевание может только ЛОР врач по результатам риноскопии, рентгена и исследования мазков слизи из носа. Лечение гайморита проводится методом прокалывания, лазерной терапии, вакуумной катетеризации, противовоспалительными и противовирусными препаратами. Отказ от лечения может вызвать серьезные осложнения (менингит, инфекция полостей черепа, абсцесс мозга, энцефалит, отит, бронхит, воспаление легких, офтальмит), которые могут привести к частичной или полной потере зрения и слуха, параличу и даже смерти.

Разновидности гайморита:

- *Острый гайморит.* Его развитие происходит на фоне острого ринита и перенесенных накануне инфекционных заболеваний органов дыхания, десен, зубов. Также провоцировать заболевание может сильное переохлаждение при сниженном иммунитете.
- *Хронический гайморит* является следствием затянувшегося лечения или недоленного острого гайморита. При этом происходит утолщение стенок пазух, их гипертрофия, изменение хрящевой ткани носовой перегородки.

Причины возникновения:

- Вредоносные микроорганизмы;
- Сезонная аллергия;
- Полипы;
- Врожденные особенности строения носоглотки;
- Деформация перегородки в результате травмы носа;
- Перенесение сопутствующих заболеваний (ринит, муковисцидоз);
- Вредные привычки (курение);
- Увлечения, хобби (плавание, дайвинг, глубоководные погружения в воду без акваланга).

Симптомы гайморита

В зависимости от вида гайморита различаются и его основные симптомы. Так при *остром гайморите* наблюдаются такие симптомы:

- Напряжение и давление в области носовых пазух;
- Зубная боль;
- Головная боль;
- Боль в висках и переносице;
- Обильные выделения из носа зелено-желтого цвета;
- Повышение температуры, чихание, недомогание;
- Притупление обоняния;
- Трудность дыхания через нос.

Хронический же гайморит достаточно сложно поддается диагностике, т.к. его симптомы неярко выражены, однако могут проявляться на протяжении восьми недель. Основными симптомами заболевания являются:

- Постоянная заложенность носа;
- Длительный насморк, который не поддается лечению классическими препаратами;
- Постоянные боли в области глазниц, особенно при моргании;
- Периодические головные боли, которые проходят в горизонтальном положении тела;
- Припухлость век, особенно с утра;
- Притупление обоняния;
- Конъюнктивит.

Полезные продукты при гайморите

Общие рекомендации

Особой диеты для лечения гайморита нет, однако существуют общие рекомендации, которых следует придерживаться, чтобы быстрее побороть болезнь:

- Пить много жидкости;
- Отказ от вредных привычек;
- Правильное сбалансированное питание.

Полезные продукты

- Свежевыжатые соки особенно из моркови, свеклы, шпината и огурца [1-2]. Соки из данных овощей можно пить как по отдельности, так и в виде коктейля. Например, в пропорциях 3:1:2:1.
- Травяные чаи на основе ромашки [3], череды, зверобоя, чайной розы и прочие. Теплое питье и пар из чашки увлажняют слизистую, облегчают отток слизи и дыхание через нос.
- Природная минеральная вода – поддерживает нормальный минерально-водный баланс в организме, улучшает состав крови, повышает сопротивляемость организма.

- Острая пища. Научно доказано, что острая пища значительно разрежает слизь и приводит к ее свободному выходу через нос. Однако специи следует употреблять осторожно, особенно если есть предрасположенность к изжоге.

Народные средства при гайморите

При гайморите можно использовать народные средства в комплексе с медикаментозной терапией. Среди большого перечня рецептов наиболее популярными являются:

- Ингаляции настойкой прополиса. Для этого в крутой кипяток нужно добавить $\frac{1}{2}$ чайной ложки спиртовой настойки прополиса и дышать испарениями под полотенцем.
- Ингаляции медом [4]. Мед (2-3 ст. л.) залить кипятком (500 мл) и дышать над паром в течение 10-15 минут.
- Закапывание в нос смеси из меда, сока чистотела и алоэ, смешанных в равных пропорциях. В каждую ноздрю следует капать по 4-9 капель 3-5 раз в день в течение недели.
- Закапывание в нос смеси масла облепихи [5] и шиповника [6] 5-9 раз в день
- Смесь сухих трав (зверобой, эвкалипт, шалфей, лаванда, ромашка [7], череда, тысячелистник [8]) залить кипятком (2 литра воды на 3 ст. л. сбора), дать настояться в течение часа и принимать 4-6 раз в день по 100 мл. В вечерние часы хорошо делать ингаляции над паром отвара 5-6 раз с интервалом в час.
- Для оттока гноя и слизи из гайморовых пазух и уменьшения головных болей следует закапывать в нос свежий сок цикламена или настой сухой травы по 2 капли. Процедуру следует проводить больному в лежащем положении. Действие травы начинает проявляться через 5 минут в виде мокрого кашля, чихания и обильных выделений из носа слизи с гноем.
- Тампонирующее ноздрей настоем чайного гриба. Для этого чайный гриб необходимо подогреть до 40°C, смочить в растворе два тампона и поместить их в каждую ноздрю. В течение 7 часов смену тампонов следует проводить каждые полчаса. Курс лечения заболевания должен проводиться не менее 3 дней при остром гайморите и не менее 7 дней – при хроническом.
- Глиняные компрессы. Для этого нужно расквасить черную глину в теплой воде до состояния теста. Из нее слепить маленькие лепешки толщиной 1 см и диаметром 3 см. На кожу под глаза в районе гайморовых пазух нужно положить марлю в один слой, смоченную оливковым маслом, а сверху положить лепешки. Держать компресс следует 1 час.

Опасные и вредные продукты при гайморите

Существуют некоторые виды продуктов, которые могут негативно влиять на отток слизи из гайморовых пазух и делать ее более густой. К таким продуктам относятся:

- Молочные продукты – могут провоцировать дополнительное образование слизи. Если у людей существует врожденная непереносимость лактозы [9], то это может также стать причиной развития гайморита в хронической форме.
- Переизбыток или плотный ужин на ночь может привести к попаданию желудочного сока в пищевод, а оттуда – в дыхательные пути. В результате постоянное раздражение слизистой может стать причиной гайморита.

- Алкоголь и кофеин. Все напитки, которые содержат алкоголь или кофеин [10], сушат слизистую и в результате перекрываются каналы оттока слизи. Она застаивается и происходит ухудшение состояния больного.
- Продукты и препараты, которые могут вызывать индивидуальную непереносимость и аллергические реакции – это может привести к отеку носоглотки.

Литература

1. Eliseeva, T., & Tkacheva, N. (2023). Морковный сок—8 научно доказанных фактов пользы для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(24), 31-36. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.24.5
2. Елисеева, Т. (2022). Свекольный сок—10 доказанных преимуществ для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(21), 33-39. DOI: 10.59316/.v3i21.193
3. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Ромашка (Matricária). *Журнал здорового питания и диетологии*, (1), 51-60. DOI: 10.59316/.vi1.6
4. 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.edaplust.2023.25.14
5. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Облепиха (лат. Hippóphaë). *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 2-14. DOI: 10.59316/.vi14.86
6. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Шиповник (лат. Rōsa). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 67-77. DOI: 10.59316/.vi11.67
7. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Ромашка (Matricária). *Журнал здорового питания и диетологии*, (1), 51-60. DOI: 10.59316/.vi1.6
8. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Тысячелистник (лат. Achilléa). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(4), 11-22. DOI: 10.59316/.vi4.17
9. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Лактоза – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.22
10. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2019). Кофеин – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.17

[HTML версия статьи](#)

Получено 05.03.2021

Sinusitis - 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@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.info

Abstract. Gaymoritis is a type of sinusitis, which is characterized by inflammatory processes in the mucous membranes of the maxillary sinuses of the nose. This disease is the result of complications after suffering from diseases: acute respiratory infections, influenza, acute runny nose, scarlet fever, measles and other infectious diseases. Also provoke maxillary sinusitis can provoke attacks of seasonal allergies, bacteria and fungi. The development of the disease begins when the outflow of mucus from the sinuses is blocked, resulting in a favorable environment for the multiplication of harmful microorganisms and the onset of inflammation.