

# Аденоиды - 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.** Аденоиды (лат. *adenoides*) – это патологические изменения носоглоточной миндалины, которое приводит к затрудненному носовому дыханию, храпу, снижению слуха, кислородному голоданию мозга и другим расстройствам. Такие нарушения связаны с процессом разрастания лимфоидной ткани. Распознать заболевание может только ЛОР врач с помощью специальных инструментов, т.к. при обычном осмотре глотки данную миндалину не видно.

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

Чаще всего аденоиды возникают у детей в возрасте от 3 до 7 лет на фоне воспалительных процессов слизистой оболочки рта и после перенесенных заболеваний: скарлатина, краснуха, корь, ОРЗ, грипп и т.п. Диагностировать заболевание можно путем пальпирования носоглотки, рентгена, КТ, эндоскопии и риноскопии.

## Разновидности аденоидов

В зависимости от тяжести заболевания различают несколько стадий разрастания аденоидов:

**0 степень** – физиологически нормальные размеры миндалины;

**1 степень** – миндалина закрывает верхнюю часть высоты носовых ходов или сошника;

**2 степень** – миндалина закрывает 2/3 высоты носовых ходов или сошника;

**3 степень** – миндалина закрывает полностью весь сошник, наиболее опасная стадия, при которой носовое дыхание практически невозможно. Часто заболевание в данной форме требует хирургического вмешательства.

## Причины возникновения

- не до конца долеченные воспаление легких и бронхит;
- инфекционные заболевания (хламидиоз, микоплазмоз, уреаплазмоз);
- вирусные заболевания (вирус Эпштейна Барр, цитомегаловирус);
- паразиты.

## Симптомы

- нарушение дыхания через нос;

- храп;
- большое количество носовых выделений, зачастую зеленого или бурого цвета;
- мокрый кашель;
- изменение тембра голоса;
- нарушение слуха;
- увеличение и воспаление небных миндалин;
- из-за недостаточности кислорода наблюдается быстрая утомляемость и раздражительность;
- частые простудные заболевания и бронхиты с длительным выздоровлением;
- хронические аденоиды могут привести к деформационным изменениям формы черепа: западание нижней челюсти и уменьшенные ее размеры из-за постоянно открытого рта.

## **Полезные продукты при аденоидах**

### **Общие рекомендации**

Зачастую аденоиды сопровождаются воспалением носоглотки, поэтому рекомендуется в качестве общеукрепляющего средства употреблять рыбий жир по 1 ч. л. – детям от 2 до 7 лет и по 1 десертной л. – старшим 7 лет. Витамин D [1] в рыбьем жире очень быстро усваивается, смягчает слизистую и угнетает воспалительный процесс [2].

В качестве профилактического средства развития заболевания врачи рекомендуют проводить регулярные промывания морской водой носоглотки. Следует помнить, что ни в коем случае нельзя для этих целей использовать набранную воду из моря. Она может быть заражена опасными веществами и микроорганизмами, которые легко могут через гайморовы пазухи, попасть в мозг и привести к тяжелейшим последствиям или даже смерти, также высокая концентрация соли может привести к чрезмерному раздражению обонятельных рецепторов носа и, следовательно, к жжению. Наилучшим вариантом является аптечные препараты, прошедшие необходимую стерилизацию.

В питании следует придерживаться определенной диеты близкой к рациональному питанию. Это употребление большого количества овощей в сыром (измельченных на терке) или тушеном виде (морковь [3], капуста [4], сельдерей, брокколи [5,6], цветная капуста, картофель [7], лук [8], зелень), некислых сезонных фруктов (бананы [9], груши [10], яблоки [11], абрикос [12] и прочие). Также в рацион следует ввести сухофрукты и узвары из них. Соки лучше употреблять свежавыжатые. Обязательным является употребление слизистых каш: овсяная [13], ячневая и пшеничная. Кисломолочные продукты (кефир, ряженка [14], сметана) и орехи помогут восполнить недостаток растительных и животных аминокислот [15], кальция [16] и витаминов группы В [17].

### **Средства народной медицины при лечении аденоидов**

Существует множество народных рецептов лечения аденоидов. Вот некоторые из них:

- закапывание в нос (по 10-12 капель) разведенной в теплой воде в соотношении 1:3 анисовой настойки. Процедуру следует проводить ежедневно по 3 раза до полного исчезновения заболевания. Для ее приготовления необходимо измельчить звездчатый анис (15 г) и залить его спиртом (100 мл). Полученную смесь необходимо выдержать в течение 10 дней в темном прохладном месте, встряхивая емкость с настойкой через день.
- употребление в течение дня маленькими глотками раствора мумие в воде (0,2 г в 1 ст. воды) и закапывание в нос растворенного мумие (1 г) в теплой кипяченой воде (5 ст. л.).
- при насморке на фоне аденоидов можно воспользоваться смесью из свежесжатого свекольного сока [18] (2 ст. л.) и жидкого меда [19] (1 ч. л.), которую следует тщательно перемешать и закапывать в каждую ноздрю по 4-5 капель 3 раза в день.
- закапывать в каждую ноздрю свежесжатый сок чистотела (по 1 капле) в течение 7 дней по 1-2 раза.
- промывать носовые пазухи 2-4 раза в день раствором соды (1/4 ч. л.) и 10% спиртовой настойки прополиса (15-20 капель) в стакане теплой кипяченой воде. Смесь следует каждый раз готовить новую и использовать всю за один раз.
- заварить отвар из душицы, мать-и-мачехи [20] (по 1 ч. л.) и череды (1 ч. л.). Все травы залить крутым кипятком (1 ст.) и дать настояться в течение 6-8 часов или же оставить на ночь. Перед процедурой промывания носа в процеженный отвар добавить пихтовое эфирное масло (1 капля). Курс следует проводить не менее 4 дней.
- сделать отвар из измельченной коры дуба (1 ч. л.), листьев мяты [21] и зверобоя (по 0,5 ч. л.) на 1 стакан кипятка. Дать настояться в течение часа, процедить и промывать нос 1-2 раза в день в течение недели.
- в качестве профилактического средства при аденоидах можно приготовить домашнюю мазь на основе, перемолотой в кофемолке травы зверобоя (1 ч. л.), растопленного сливочного масла [22] (4 ч. л.) и сока чистотела (4-5 капель). Все поместить в герметичную емкость и встряхивать до получения эмульсии. После застывания густо смазывать нос внутри 2-3 раза в день. Готовую смесь можно хранить в холодильнике в течение 6-7 дней.

### **Опасные и вредные продукты при аденоидах**

При аденоидах врачи рекомендуют исключать сладкие продукты, чрезмерно соленые блюда и продукты, которые могут вызвать аллергию [23] (клубника [24], томаты [25], яичный желток, морепродукты, цитрусовые, мед, шоколад, продукты ароматизированные и окрашенные химическим путем и т.п.). Приступ аллергии может привести к нежелательному отеку горла и неба.

В послеоперационный период (3-4 дня) следует исключить твердую и горячую пищу, которая может излишне раздражать поврежденную слизистую. В рационе должны присутствовать протертые супы, овощные и мясные пюре и большое количество жидкости (компоты, узвары, минеральная негазированная вода).

### **Литература**

1. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин D–описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(5), 52-67. DOI: 10.59316/.vi5.26
2. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2021). Еда против воспалений. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(16), 25-30. DOI: 10.59316/.vi16.102
3. 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
4. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Капуста белокочанная (лат. *Brassica*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 13-23. DOI: 10.59316/.vi6.28
5. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2020). Брокколи (*Brassica oleracea Broccoli Group*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(11), 12-25. DOI: 10.59316/.vi11.62
6. Елисеева, Т. (2022). Польза брокколи: Топ-10 доказанных полезных свойств. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(20), 24-28. DOI: 10.59316/.vi20.172
7. Тарантул, А. (2018). Картофель (Паслён клубненосный, *Solanum tuberosum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (4), 22-32. DOI: 10.59316/.vi4.18
8. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Лук репчатый (лат. *Allium céra*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 25-36. DOI: 10.59316/.vi11.63
9. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (*Musa*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24
10. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Груша (лат. *Pýrus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 56-68. DOI: 10.59316/.vi9.51
11. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Яблоки – польза и вред, доказанные диетологами. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130
12. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Абрикос (лат. *Prunus armeniaca Lin.*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 60-70. DOI: 10.59316/.vi12.75
13. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Овсянка. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97
14. Елисеева, Т. (2022). Ряженка–5 доказанных полезных свойств и простой рецепт приготовления. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 40-43. DOI: 10.59316/.vi19.157
15. 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
16. 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
17. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2019). Витамины группы В – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 74-87. DOI: 10.59316/.vi8.45
18. Елисеева, Т. (2022). Свекольный сок–10 доказанных преимуществ для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(21), 33-39. DOI: 10.59316/.v3i21.193
19. 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
20. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Мать-и-мачеха (*Tussilágo*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (5), 11-20. DOI: 10.59316/.vi5.22
21. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Мята (лат. *Méntha*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(1), 22-32. DOI: 10.59316/.vi1.3

22. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2021). Масло сливочное. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(15), 29-43. DOI: 10.59316/.vi15.96
23. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при аллергии. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.11
24. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Клубника (лат. Fragária). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 38-51. DOI: 10.59316/.vi8.42
25. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Томаты (Solánium lycopersicum). *Журнал здорового питания и диетологии*, (3), 31-40. DOI: 10.59316/.vi3.15

[HTML версия статьи](#)

Получено 02.06.2021

### **Adenoids - 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.** Adenoids (Latin adenoides) are pathological changes in the nasopharyngeal tonsils, which leads to nasal breathing difficulties, snoring, hearing loss, oxygen deprivation of the brain and other disorders. Such disorders are associated with the process of lymphoid tissue degeneration. Recognize the disease can only ENT doctor with the help of special tools, because during a normal examination of the pharynx, this tonsil is not visible.