

Аденоїди - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби

Лазарева Валентина, лікар-терапевт, нутриціолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат Аденоїди (лат. *adenoides*) – це патологічні зміни носоглоткової мигдалики, що призводить до утрудненого носового дихання, хрипіння, зниження слуху, кисневого голодування мозку та інших розладів. Такі порушення пов'язані із процесом розрощення лімфоїдної тканини. Розпізнати захворювання може лише ЛОР лікар з допомогою спеціальних інструментів, т.к. при звичайному огляді глотки цю мигдалику не видно.

Ключові слова: Аденоїди, опис, причини виникнення, види та симптоми, догляд, профілактика, лікування, корисні продукти, народні засоби, небезпечні продукти

Найчастіше аденоїди виникають у дітей віком від 3 до 7 років на тлі запальних процесів слизової оболонки рота та після перенесених захворювань: скарлатина, краснуха, кір, ГРЗ, грип тощо. Діагностувати захворювання можна шляхом пальпування носоглотки, рентгена, КТ, ендоскопії та риноскопії.

Різновиди аденоїдів

Залежно від тяжкості захворювання розрізняють кілька стадій розростання аденоїдів:

0 ступінь – фізіологічно нормальні розміри мигдаликів;

1 ступінь – мигдалика закриває верхню частину висоти носових ходів чи сошника;

2 ступінь – мигдалика закриває 2/3 висоти носових ходів чи сошника;

3 ступінь – мигдалика повністю закриває весь сошник, найбільш небезпечна стадія, при якій носове дихання практично неможливо. Часто захворювання у цій формі потребує хірургічного втручання.

Причини виникнення

- не до кінця доліковані запалення легень та бронхіт;
- інфекційні захворювання (хламідіоз, мікоплазмоз, уреаплазмоз);
- вірусні захворювання (вірус Епштейна Барр, цитомегаловірус);
- паразити.

Симптоми

- порушення дихання через ніс;

- хропіння;
- велика кількість носових виділень, найчастіше зеленого чи бурого кольору;
- мокрий кашель;
- зміна тембру голосу;
- порушення слуху;
- збільшення та запалення піднебінних мигдаликів;
- через недостатність кисню спостерігається швидка стомлюваність та дратівливість;
- часті застудні захворювання та бронхіти з тривалим одужанням;
- хронічні аденоїди можуть призвести до деформаційних змін форми черепа: западання нижньої щелепи та зменшені її розміри через постійно відкритий рот.

Корисні продукти при аденоїдах

Загальні рекомендації

Найчастіше аденоїди супроводжуються запаленням носоглотки, тому рекомендується як загальнозмцнюючий засіб вживати риб'ячий жир по 1 ч. л. – дітям від 2 до 7 років та по 1 десертній л. - Старшим 7 років. Вітамін D [1] у риб'ячому жирі дуже швидко засвоюється, пом'якшує слизову та пригнічує запальний процес [2].

Як профілактичний засіб розвитку захворювання лікарі рекомендують проводити регулярні промивання морською водою носоглотки. Слід пам'ятати, що в жодному разі не можна для цього використовувати набрану воду з моря. Вона може бути заражена небезпечними речовинами та мікроорганізмами, які легко можуть через гайморові пазухи, потрапити в мозок і призвести до тяжких наслідків або навіть смерті, також висока концентрація солі може призвести до надмірного подразнення нюхових рецепторів носа і, отже, печіння. Найкращим варіантом є аптечні препарати, які пройшли необхідну стерилізацію.

У харчуванні слід дотримуватись певної дієти близької до раціонального харчування. Це вживання великої кількості овочів у сирому (подрібнених на тертці) або тушкованому вигляді (морква [3], капуста [4], селера, броколі [5,6], цвітна капуста, картопля [7], цибуля [8], зелень), некислих сезонних фруктів (банани [9], груші [10], яблука [11], абрикос [12] та інші). Також у раціон слід ввести сухофрукти та узвари з них. Соки краще вживати свіжі. Обов'язковим є вживання слизових каш: вівсяна [13], ячна та пшенична. Кисломолочні продукти (кефір, ряжанка [14], сметана) та горіхи допоможуть заповнити нестачу рослинних та тварин амінокислот [15], кальцію [16] та вітамінів групи В [17].

Засоби народної медицини при лікуванні аденоїдів

Існує безліч народних рецептів лікування аденоїдів. Ось деякі з них:

- заковування в ніс (по 10-12 крапель) розведеної теплої води у співвідношенні 1:3 анісової настойки. Процедуру слід проводити щодня по 3 рази до зникнення захворювання. Для її приготування необхідно подрібнити зірчастий аніс (15 г) і залити

спиртом (100 мл). Отриману суміш необхідно витримати протягом 10 днів у темному прохолодному місці, струшуючи ємність із настойкою через день.

- вживання протягом дня маленькими ковтками розчину муміє у воді (0,2 г в 1 ст. води) та заковування в ніс розчиненого муміє (1 г) у теплій кип'яченій воді (5 ст. л.).
- при нежиті на тлі аденоїдів можна скористатися сумішшю зі свіжого бурякового соку [18] (2 ст. л.) і рідкого меду [19] (1 ч. л.), яку слід ретельно перемішати і заковувати в кожен ніздрю по 4-5 крапель 3 рази на день.
- заковувати в кожен ніздрю свіжий сік чистотілу (по 1 краплі) протягом 7 днів по 1-2 рази.
- промивати носові пазухи 2-4 рази на день розчином соди (1/4 ч. л.) та 10% спиртової настойки прополісу (15-20 крапель) у склянці теплої кип'яченої води. Суміш слід щоразу готувати нову та використовувати всю за один раз.
- заварити відвар із материнки, мати-й-мачухи [20] (по 1 ч. л.) та череди (1 ч. л.). Всі трави залити окропом (1 ст.) і дати настоятися протягом 6-8 годин або ж залишити на ніч. Перед процедурою промивання носа в проціджений відвар додати ялицеву ефірну олію (1 крапля). Курс слід проводити щонайменше 4 днів.
- зробити відвар із подрібненої кори дуба (1 ч. л.), листя м'яти [21] та звіробою (по 0,5 ч. л.) на 1 склянку окропу. Дати настоятися протягом години, процідити та промивати ніс 1-2 рази на день протягом тижня.
- як профілактичний засіб при аденоїдах можна приготувати домашню мазь на основі, перемеленої в кавомолці трави звіробою (1 ч. л.), розтопленого вершкового масла [22] (4 ч. л.) і соку чистотілу (4-5 крапель). Все помістити в герметичну ємність і струшувати до отримання емульсії. Після застигання густо змащувати ніс усередині 2-3 рази у день. Готову суміш можна зберігати у холодильнику протягом 6-7 днів.

Небезпечні та шкідливі продукти при аденоїдах

При аденоїдах лікарі рекомендують виключати солодкі продукти, надмірно солоні страви та продукти, які можуть спричинити алергію [23] (полуниця [24], томати [25], яєчний жовток, морепродукти, цитрусові, мед, шоколад, продукти ароматизовані та пофарбовані хімічним шляхом т.п.). Напад алергії може призвести до небажаного набряку горла та неба.

У післяопераційний період (3-4 дні) слід виключити тверду та гарячу їжу, яка може надмірно дратувати пошкоджену слизову оболонку. У раціоні повинні бути протерті супи, овочеві та м'ясні пюре і велика кількість рідини (компоти, узвари, мінеральна негазована вода).

Література

1. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін D-опис, користь і де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (5), 52-67. DOI: 10.59316/vi5.26
2. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2021). Їжа проти запалень. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (16), 25-30. DOI: 10.59316/vi16.102
3. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Морква (лат. *Daucus carota subsp. sativus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 43-55. DOI: 10.59316/vi6.31

4. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Капуста білокачанна (лат. Brassica). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 13-23. DOI: 10.59316/.vi6.28
5. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2020). Брокколи (Brassica oleracea Broccoli Group). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (11), 12-25. DOI: 10.59316/.vi11.62
6. Єлісеєва, Т. (2022). Користь брокколі: Топ-10 доведених корисних властивостей. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (20), 24-28. DOI: 10.59316/.vi20.172
7. Тарантул, О. (2018). Картопля (Паслін бульбоносний, Solánium tuberósum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (4), 22-32. DOI: 10.59316/.vi4.18
8. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Цибуля ріпчаста (лат. Állium cépa). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 25-36. DOI: 10.59316/.vi11.63
9. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (Musa). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24
10. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Груша (лат. Pyrus). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (9), 56-68. DOI: 10.59316/.vi9.51
11. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2021). Яблука – користь та шкода, доведені дієтологами. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130
12. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Абрикос (лат. Prunus armeniaca Lin.). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 60-70. DOI: 10.59316/.vi12.75
13. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Вівсянка. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97
14. Єлісеєва, Т. (2022). Ряжанка – 5 доведених корисних властивостей та простий рецепт приготування. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 40-43. DOI: 10.59316/.vi19.157
15. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Амінокислоти - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.9
16. Мироненко, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Кальцій (Ca, calcium)-опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77
17. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2019). Вітаміни групи В – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 74-87. DOI: 10.59316/.vi8.45
18. Єлісеєва, Т. (2022). Буряковий сік-10 доведених переваг для здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (21), 33-39. DOI: 10.59316 /.v 3i21.193
19. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2023). Мед для здоров'я людини – опис видів (40+), особливості та корисні властивості кожного, рекомендації щодо використання. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
20. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Мати-і-мачуха (Tussilágo). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (5), 11-20. DOI: 10.59316/.vi5.22
21. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). М'ята (лат. Menta). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (1), 22-32. DOI: 10.59316/.vi1.3
22. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2021). Вершкове масло. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (15), 29-43. DOI: 10.59316/.vi15.96
23. Лазарєва, Ст, & Єлісеєва, Т. (2021). Живлення при алергії. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.11
24. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Полуниця (лат. Fragária). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 38-51. DOI: 10.59316/.vi8.42

25. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Томати (*Solanum lycopersicum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (3), 31-40. DOI: 10.59316/.vi3.15

[HTML версія статті](#)

Отримано 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.