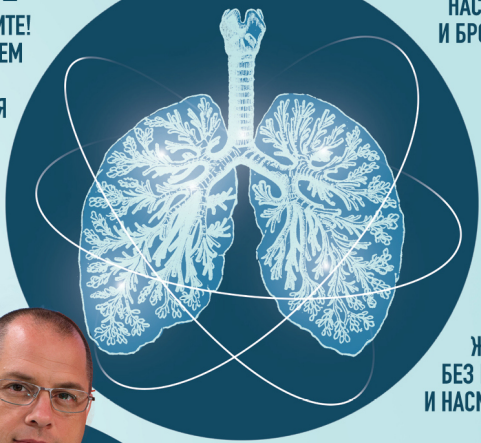
САМОЕ ГЛАВНОЕ О НАСМОРКЕ, КАШЛЕ И БРОНХИТЕ

О САМОМ ГЛАВНОМ

БЕЗОТКАЗНЫЕ СПОСОБЫ ЛЕЧЕНИЯ НАСМОРКА И БРОНХИТА

ДЫШИТЕ — НЕ ДЫШИТЕ! ТРЕНИРУЕМ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ



ЖИВИТЕ БЕЗ КАШЛЯ И НАСМОРКА!

ДЫХАНИЕ И ДОЛГОЛЕТИЕ

СЕРГЕЙ АГАПКИН

ТЕЛЕДОКТОР №1, ВЕДУЩИЙ САМОЙ РЕЙТИНГОВОЙ ПРОГРАММЫ О ЗДОРОВЬЕ «О САМОМ ГЛАВНОМ»

Сергей Николаевич Агапкин

Самое главное о насморке, кашле и бронхите

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42610947
Самое главное о насморке, кашле и бронхите:
ISBN 978-5-04-102568-7

Аннотация

Дыхание – процесс незаметный, и мы не обращаем внимания на то, как дышим, пока внезапно не появляются кашель, одышка, затрудненное дыхание и даже боль в груди. Но правильно ли это – привыкать к ним? Ведь от здоровья дыхательной системы зависит здоровье человека в целом! Очень часто при тяжелых формах запущенных заболеваний носа, горла или легких люди становятся инвалидами, потому что не ценят важность здорового дыхания. Доктор Сергей Агапкин, телеведущий программы «О самом главном» – самой рейтинговой программы о здоровье в нашей стране, – подготовил полезные рекомендации для здоровья ваших органов дыхания.

Содержание

Вступление	5
Бронхит	10
Острый бронхит	12
Хронический бронхит	18
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Сергей Николаевич Агапкин

Самое главное о насморке, кашле и бронхите

© ООО «М-Продакшн», 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Вступление

Заболевания органов дыхания крайне распространены, особенно на просторах нашей страны. Редакция программы «О самом главном» сталкивается с возросшим количеством вопросов об этих болезнях, о симптомах и лечении, причем вопросов такого характера, что становится ясно: люди очень мало знают о предмете! А ведь каждый второй житель России сталкивается с болезнями органов дыхания каждый год! И частота заболеваемости растет с каждым десятилетием, хотя должна бы уменьшаться. В чем же причина?

Дыхание – залог жизни, и вполне логично, что нарушение процесса дыхания может привести к смерти. Не всегда это происходит мгновенно. Хронические болезни дыхательной системы сокращают жизнь наших соотечественников на 20 лет (по сравнению с аналогичной статистикой из стран Европы). Бронхит и обструктивная болезнь легких, перешедшие в хроническую форму, скоро будут упомянуты в медицинских картах каждого россиянина – так говорят медики уже сегодня.

Да, в мегаполисах неважная экология. Да, наша среда обитания не становится чище, иммунитет среднего горожанина снижен. Но не только окружающая среда – виновница кашля, одышки и затрудненного дыхания. Просто людям свойственно обращать внимание на что-то, когда оно уже слома-

лось и не работает так, как надо. Дыхание в том числе. Насморк, покашливание, першение в горле, затрудненный вдох и выдох, по опросам, «не являются причиной, по которой нужно избегать общественных мест, не выходить на работу или записаться к врачу».

А ведь дыхательная система – одна из лидеров организма по количеству осложнений: переболел бронхитом или пневмонией – будь готов к проблемам с иммунной, сердечно-сосудистой, пищеварительной и даже нервной системой.

Потому что кислород, который органы дыхания и поставляют, нужен каждой клетке организма. Он – один из основных компонентов обмена веществ. И еще потому, что верхние и нижние органы дыхания – большой биологический фильтр, не пропускающий внутрь пыль, микроорганизмы и аллергены, подогревающий слишком холодный и увлажняющий слишком сухой воздух.

Неисправный или загрязненный фильтр в офисном кондиционере может отправить в больницу весь персонал фирмы, такое происходит сплошь и рядом. Гораздо больше бед может принести наш личный «фильтр», за которым мы почему-то привыкли не следить.

Нагреваясь в носовой (и частично ротовой) полости, воздух соприкасается с миндалинами, которые выполняют функции барьера для микробов. После этого поток воздуха проникает в гортань, и если человек случайно вдохнул какие-то твердые частицы, еду или жидкость – сработает

кашлевой рефлекс, чтобы все это не попало в дыхательные пути.

Если бактерии, микробы и вирусы миновали миндалины, то они могут осесть в трахее, полой трубке, подводящей воздух в бронхи, Легкие вместе с бронхиальным деревом – удивительное творение природы. Они красивы и функциональны одновременно. Их внутреннее строение действительно древовидное – с крупными «ветвями», разделяющимися на более мелкие, а затем оканчивающиеся «листьями».

Нежная слизистая, выстилающая легкие, должна быть постоянно увлажнена. Если она пересыхает, то ее защитные и рабочие функции резко снижаются и открывают двери для инфекции. Постоянно атакуемая иссушающим табачным дымом, слизистая ткань органов дыхания слишком легко пропускает воспалительные процессы из верхних органов дыхания в нижние. А если эти воспалительные процессы в носовой полости, пазухах, гортани уже давно хронические? Тогда бронхит и пневмония – дело нескольких дней.

В норме человек со здоровой и чистой носоглоткой, миндалинами и гортанью достаточно хорошо защищен от инфекций, несмотря на качество воздуха на улице и внутри помещений. Системы климат-контроля, увлажнители и ионизаторы воздуха помогают лишь непродолжительное время, их вклад в наше здоровье довольно мал, особенно если все вокруг хронически сморкаются и кашляют.

Чтобы избавиться от вредных привычек, стараться выпол-

нять гимнастику и посильно развивать объем легких, не нужны специальные средства, время или место. Чтобы посетить врача сразу, а не через несколько недель надрывного кашля, нужно лишь желание и осознание своей ответственности. Заболевания дыхательной системы хорошо изучены, есть действующие протоколы лечения – как консервативные, физиотерапевтические и медикаментозные, так и хирургические. Вовремя начатое лечение минимизирует последствия и предупредит осложнения, которые, как уже было упомянуто, могут привести к инвалидности и даже летальному исходу.

«Дышать полной грудью» – синоним качественной жизни. Это действительно так! От себя добавлю: и не только грудью, но и носом, потому что отсутствие полноценного носового дыхания провоцирует кислородное голодание мозга – зачем же доводить до этого?

На страницах книги кратко описаны самые распространенные болезни, поражающие дыхательную систему человека, и основные симптомы, по которым можно распознать то или иное заболевание на ранних стадиях. Возможно, у себя вы такого не обнаружите, зато найдете у своих родных и близких, у коллег. Главное – понимать самим и убедить окружающих, что все это не мелочь, и «пустяк» желательно отнести на осмотр врачу, чтобы «само пройдет» потом не нужно было оперировать.

Изучив соответствующие главы, вы будете понимать, что происходит в организме, что называть нормой, а что – уже

проблема.

Это книга-памятка и книга-справочник, благодаря которой, я искренне на это надеюсь, вы сможете сохранить и преумножить свое здоровье, найти хорошего врача и узнать, где еще получить информацию, если она будет вам нужна.

Желаю вам крепкого здоровья!
Всегда ваш,
Сергей Агапкин

Бронхит

Бронхит – заболевание дыхательной системы с воспалением слизистой оболочки бронхов.

Возбудитель или аллерген попадает через трахею в легкие и, двигаясь по бронхиальному «дереву», быстро достигает мельчайших структур легкого – бронхиол и альвеол. В наших дыхательных путях постоянно выделяется слизь, которая задерживает пыль, поступающую в легкие вместе с воздухом. Кроме того, в слизистой дыхательных путей есть особые мерцательные реснички – они помогают избавлять дыхательные пути от инородных тел, которые мы вдыхаем вместе с воздухом.

Бактерии или вирусы, размножаясь на слизистой оболочке бронхов, раздражают ее. Это вызывает выработку большого количества слизи или мокроты. Таким образом, кашель является рефлекторной защитной реакцией организма. Кашель – это попытки очистить дыхательные пути от застоявшейся мокроты, которая образуется в бронхах из-за их раздражения.

В России ежегодно острым бронхитом болеет около 10 млн человек, а чаще всех – люди в возрасте от 30 лет, злоупотребляющие курением.

На классификацию и степень течения бронхита влияют и

его формы:

- легкая;
- осложненная;
- тяжелая.

Бронхит может быть первичным, то есть являться самостоятельным заболеванием, и вторичным – развиваться на фоне туберкулеза, муковисцидоза или сердечной недостаточности.

По форме и комплексу симптомов выделяют два бронхита: *острый* и *хронический*. Рассмотрим эти два вида бронхита подробнее.

Острый бронхит

По причинам возникновения заболевания острый бронхит подразделяется на:

• инфекционный:

– вирусного (ОРВИ, грипп и парагрипп, корь, краснуха) происхождения;

– бактериального (пневмококк, стафилококк, микоплазмы, хламидии) происхождения;

– вирусно-бактериального происхождения;

• неинфекционный:

– вызванный химическими и физическими вредными факторами (пыль, дым, холодный или горячий сухой воздух, хлор, аммиак, сероводород, пары кислот и щелочей);

– аллергенами;

• смешанный – сочетающий в себе действия инфекции и действия физико-химических факторов.

По уровню поражения острые бронхиты можно разделить на:

• трахеобронхиты – в воспалительный процесс вовлечены верхние отделы дыхательных путей;

• бронхиты с преимущественным поражением бронхов среднего калибра;

• бронхиолиты – воспаление бронхиол – мелких бронхов, приводящее к частичной или полной их закупорке и как

следствие к затруднению дыхания.

По характеру воспалительного процесса острые бронхиты делятся на:

- катаральный – с выделением слизи;
- гнойный.

Осложнения: перерождение в хроническую форму, пневмония.

Какие симптомы говорят об остром бронхите?

Основной признак бронхита – сухой «царапающий» кашель, который через 2–3 дня становится влажным, с отделением мокроты.

При инфекционных причинах возникновения острому бронхиту предшествуют симптомы ОРВИ: заложенность носа, насморк, першение и боль в горле, осиплость голоса, озноб, повышение температуры тела, слабость, головная боль, потливость, боль в мышцах спины и конечностей. При трахеобронхите кашель становится громким, «лающим». Если поражаются мелкие бронхи, возникает одышка. Длительная высокая температура говорит о присоединении бактериальной инфекции. При остром бронхите аллергической и физико-химической природы отсутствуют выраженные признаки воспаления.

К какому специалисту обращаться?

При первых симптомах острого бронхита обратитесь к врачу-терапевту. Если бронхит беспокоит вас больше трех недель, запишитесь на прием к врачу-пульмонологу. Также к этому специалисту стоит обратиться, если вы часто болеете острым бронхитом.

Какую диагностику должен провести врач?

Общий осмотр больного:

- выслушивание шумов в бронхах с помощью стетоскопа;
- измерение температуры тела.

Лабораторная диагностика:

- общий анализ крови;
- общий анализ мочи;
- биохимический анализ крови;
- посев мокроты на микрофлору.

Инструментальная диагностика:

- бронхоскопия;
- спирометрия, пикфлуометрия – исследование функции внешнего дыхания;

• рентгенография грудной клетки;

• электрокардиограмма, эхокардиограмма – для выявления изменений в работе сердца.

Какое лечение необходимо при остром бронхите?

Основное. Методика лечения острого бронхита определяется природой причины, вызвавшей заболевание. При остром бронхите, вызванном вирусами, назначают противовирусные средства – интерферон, ремантадин. При бактериальной инфекции начинают лечение антибиотиками группы макролидов. Если данное лечение не дает желаемого результата, назначают прием более сильных антибиотиков, например амоксициллина. В терапии острого аллергического бронхита используют антигистаминные препараты. Также при всех формах острого бронхита назначают муколитические (разжижающие мокроту) и отхаркивающие средства.

Дополнительное. Дополнительные средства в комплексе с основным лечением значительно ускоряют выздоровление:

• ингаляции с содовыми и солевыми растворами;

• обильное теплое питье: чай с медом, с малиной, морсы, подогретые щелочные воды;

• горчичники на область грудины;

• прием 500 мг витамина С ежедневно.

Физиотерапия:
• УФО;
• УВЧ;
• электрофорез кальция на грудную клетку;
• индуктотермия межлопаточной области;
• ионотерапия с отрицательными аэроионами;
• вибрационная терапия;
• тепловлажные ингаляции антисептиков;
• парафинотерапия.

Что можете сделать вы?

Физические нагрузки. При остром бронхите физические нагрузки противопоказаны.

Соблюдайте простые бытовые правила. Чтобы улучшить состояние и ускорить выздоровление:

• воздержитесь от курения;

• поддерживайте влажность воздуха в помещении при помощи увлажнителя воздуха или любой мокрой ткани (полотенце, сложенная простыня), положенной на батарею;

• если вы вспотели, сразу меняйте одежду на сухую;

• добавляйте в чай пряности: имбирь, корицу, гвоздику.

Вне обострения бронхита показано санаторно-курортное

лечение.

Хронический бронхит

Бронхит считается хроническим, если кашель с выделением мокроты продолжается не менее трех месяцев в году в течение двух и более лет.

Существуют два вида хронического бронхита:

- необструктивный бронхит;
- обструктивный бронхит.

По характеру воспалительного процесса хронический бронхит подразделяется на:

- катаральный бронхит;
- гнойный бронхит;
- слизисто-гнойный бронхит;
- особые формы: геморрагический бронхит с выделением мокроты с примесью крови и фибринозный бронхит.

Выделяют две фазы течения заболевания:

- обострение;
- ремиссия.

Осложнения: бронхиальная астма, пневмония, дыхательная недостаточность, хроническая обструктивная болезнь легких, эмфизема легких, хроническое легочное сердце.

Факторы риска, приводящие к развитию хронического бронхита:

- курение;
- проживание в экологически загрязненных районах;
- проживание на территории с сырым холодным климатом;
- недолеченная вирусная или бактериальная инфекция;
- хроническая почечная недостаточность;
- генетическая предрасположенность.

Какие симптомы говорят о хроническом бронхите?

Основным признаком хронического бронхита является кашель с отхождением мокроты в утренние часы. При запущенном заболевании появляется одышка, приступообразный надсадный кашель, сухие свистящие хрипы при дыхании.

К какому специалисту обращаться?

Лечением хронического бронхита занимается врач-пульмонолог.

Какую диагностику должен провести врач?

Общий осмотр больного:

• выслушивание шумов в бронхах с помощью стетоскопа;

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.