



УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ
ГУЗОТ «ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

ЛЕКЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ

«Аденоидит и его профилактика»

для населения



Липецк 2016

СОГЛАСОВАНО

Главный специалист
отоларинголог управления
здравоохранения Липецкой области
_____ А. В. Трегубов

« _____ » _____ 2016 г.

СОГЛАСОВАНО

Главный специалист
по профилактической медицине
управления здравоохранения
Липецкой области

_____ В. П. Кострова
« _____ » _____ 2016 г.

Ваш кроха не вылезает из сопливых и постоянно сидит на больничном? Не исключено, что в основе проблем со здоровьем лежит разрастание носоглоточной миндалины, другими словами – аденоидные вегетации. Речь пойдет об одной из самых популярных медицинских проблем из числа тех, с которыми сталкиваются большинство родителей садиковых детей: удалять или не удалять аденоиды.

Аденоидит — воспаление глоточных миндалин, призванных защищать организм от инфекций, носящих название аденоидов. Поражает чаще всего малышей в возрасте от 3 до 7 лет. Представляет угрозу при недостаточном или несвоевременном лечении. Проявляет себя аденоидит в разных формах, так как бывает вызван различными причинами.

Причины

В зависимости от причин, выделяют несколько форм аденоидита у детей:

1. **Лёгкая форма.** Аденоиды просто увеличиваются в размерах. Причины — частые ОРВИ, переохлаждение маленького организма, ослабленный иммунитет. В запущенном состоянии перетекает в острый аденоидит, который у детей лечится гораздо труднее.
При этом различают три степени разрастания глоточных миндалин:
1 степени — аденоиды закрывают верхнюю часть сошника (перегородки носа);
2 степени — увеличенные глоточные миндалины закрывают уже 2/3 сошника;
3 степени — выросшие в размерах аденоиды перекрывают практически весь сошник.
2. **Острая форма.** Увеличенные аденоиды воспаляются. Причины — проникновение в ткани инфекций, вирусов, микробов. Требуется обстоятельного и своевременного лечения, без которого может перерасти в хронический аденоидит у детей с ослабленными симптомами, редкими вспышками, но более опасными последствиями для здоровья малыша.
3. **Хроническая форма.** Вспышки заболевания обостряются при очередном переохлаждении организма, в межсезонье, когда начинается атака вирусов. Симптомы выражены слабее, чем при острой форме заболевания, но при наличии в организме инфекции нередко у ребенка диагностируется гнойный аденоидит. Причины — недолеченная острая форма заболевания, ослабленный иммунитет, плохое питание, авитаминоз, недостаточный уход за малышом.

Любую форму болезни необходимо тотчас полноценно пролечивать, так как хронический аденоидит у детей имеет самые пагубные последствия для их развития и здоровья в будущем. Самолечение здесь исключается,

чтобы избежать осложнений различного рода. Рекомендации, как вылечить детский аденоидит, может дать только квалифицированный врач после тщательного осмотра ребёнка. Родителям же важно вовремя распознать симптоматику заболевания, чтобы не опоздать с оказанием медицинской помощи.

Симптомы

Многие родители ошибочно полагают, что единственными симптомами являются ротовое дыхание и кашель при аденоидите, которые легко спутать с насморком. Чтобы различить эти заболевания, полезно знать ещё и о других признаках воспаления глоточных миндалин:

- нарушение носового дыхания;
- выделение слизистого секрета, который заполняет не только носовые ходы, но ещё и стекает в носоглотку;
- при гнойном аденоидите выделения становятся зеленовато-коричневого цвета и характеризуются неприятным запахом; при такой форме заболевания может наблюдаться повышение температуры;
- плохой, беспокойный сон;
- ребёнок начинает дышать преимущественно ртом;
- храп;
- вялое, апатичное состояние, снижение успеваемости и работоспособности, внимания и памяти;
- голос теряет звучность, становится тусклым, с хрипотцой;
- головные боли;
- припухание под носом из-за постоянных выделений, образование экземы в этом месте;
- при запущенной, хронической форме заболевания развивается постоянный симптом, прозываемый у медиков «аденоидное лицо»: он характеризуется малоосмысленным выражением, обильным слюнотечением, разглаживанием носогубных складок, деформацией лицевого черепа из-за дыхания только через рот, испорченным прикусом, плоской или впалой грудной клеткой.

Вряд ли родители могли даже предполагать такую страшную картину, к которой может привести непролеченное заболевание, поначалу кажущееся таким лёгким и безобидным. Обязательно нужно быстро и своевременно обратиться к врачу, который даст рекомендации, как лечить аденоидит у ребенка наиболее безопасными и эффективными методами.

Обследования при лечении аденоидов у детей

Раньше от увеличенных аденоидов, которые постоянно воспалялись, рекомендовали избавляться хирургическим путем. Сегодня к подобным мерам прибегают лишь в крайних случаях. Доктор настаивает на удалении аденоидов? Не торопитесь соглашаться с таким решением. Первым делом выясните, насколько веские аргументы у специалиста. Иногда врача вводит в заблуждение все тот же главный симптом – ребенок постоянно дышит ртом. Хотя причины ротового дыхания могут быть и не связаны с работой аденоидов (искривление носовой перегородки, опухоль).

Так что прежде, чем согласиться на операцию по удалению аденоидов у детей, стоит пройти обследования (ринофарингоскопия, рентген носоглотки, компьютерная томография). Результаты лабораторных тестов позволят врачу назначить правильное лечение.

Методы лечения

Родители всё чаще предпочитают лечение аденоидита у детей народными средствами, обосновывая свой выбор тем, что не хотят губить и без того слабый иммунитет малыша антибиотиками. К сожалению, именно домашнее самолечение чаще всего наносит больше вреда ребёнку, чем пользы. Народная медицина должна, во-первых, лишь сопутствовать основной терапии заболевания, а во-вторых, использоваться только с разрешения врача. Лишь в этом случае она может оказаться полезной. На сегодняшний день используются различные методики медикаментозного лечения аденоидита у детей.

1. Аденотомия — удаление глоточных миндалин хирургическим вмешательством. Нежелательный способ лечения заболевания по двум причинам. Во-первых, аденоиды быстро вырастают и при наличии предрасположенности к данному заболеванию снова и снова будут воспаляться, а любая операция, даже такая простая, как аденотомия, — стресс для детей и родителей. Во-вторых, глоточные миндалины выполняют барьерно-защитную функцию, которая в результате удаления аденоидов оказывается потерянной для организма.
2. Нередко назначаются антибиотики при аденоидите, особенно при заболевании в острой, гнойной форме, однако не стоит пугаться такого типа лечения. Сегодня врачи стараются назначать максимально щадящие антибиотики, без помощи которых ситуация будет угрожать здоровью ребёнка.
3. Капли в нос закапывать лучше всего после тщательного промывания носоглотки.

4. Витаминотерапия и другие способы укрепления иммунитета.

Если всё-таки прописанные врачом препараты для лечения аденоидита вызывают у вас сомнения, возьмите консультацию о промываниях носоглотки различными лекарственными травами. Отвары из них для этой цели приготовить достаточно легко: измельчённые травы смешиваются в равных пропорциях, заливаются 2 столовые ложки сырья кипятком (50 мл), кипятится сбор 10 мин., настаивается 2 часа, процеживается. Можно использовать следующие сборы для промывания носоглотки при детском аденоидите:

- зверобой, вереск, мать-и-мачеха, хвощ полевой, календула;
- кипрей, ромашка, семена моркови, подорожник, хвощ полевой, корневище змеиного горца;
- лепестки белой розы, тысячелистник, семена льна, лесная земляника (листья), корневище солодки, берёза;
- череда, клевер, ряска малая, корневище аира, зверобой, полынь.

Родители должны понимать, что лечение аденоидов народными средствами должно производиться только в помощь основной терапии и только с разрешения лечащего врача. Тем более это касается фитотерапии, которая может спровоцировать аллергические реакции. Если ребёнок нормально реагирует на употребление отваров из трав внутрь, с разрешения врача его можно пролечить определёнными лекарственными сборами (опять-таки только вкупе с назначенным медикаментозным лечением). Чтобы не возникло трудностей с глоточными миндалинами, нужно беречь их от инфекций и воспалительных реакций, а для этого нужна эффективная и регулярная профилактика аденоидита.

Как промыть нос ребенку при воспалении аденоидов

Наберите в шприц (без иглы!) приготовленный водно-солевой раствор и понемногу впрыскивайте в каждую ноздрю больного. Дома не нашлось одноразового шприца? Попробуйте выполнить ту же манипуляцию маленькой спринцовкой (следите за тем, чтобы струя не была слишком сильной).

Не менее эффективны и готовые аптечные препараты на основе морской воды. Применять их удобнее, поскольку на бутылочке имеется специальный дозатор.

Дыхательная гимнастика при воспалении аденоидов у детей

Восстановить правильное носовое дыхание, укрепить дыхательные мышцы и устранить вредную привычку дышать ртом, которая нередко остается даже после аденотомии, поможет специальный комплекс упражнений. Выполняйте его ежедневно. Перед занятиями очистите нос ребенка от слизи.

- Пусть ребенок зажмет правую, потом левую ноздрю и каждой сделает около 5-6 глубоких вдохов-выдохов.

- Теперь черед быстрого поверхностного дыхания (как у ежика) через нос двумя ноздрями одновременно.

- Предложите ребенку набрать в рот воды и немного помычать (произносите долгий звук «м-м-м-м»).

Профилактика детского аденоидита

Профилактические меры по предупреждению детского аденоидита предполагают:

- создание для ребёнка комфортной психологической атмосферы;
- укрепление иммунитета различными методиками (витаминизация, закаливание, приобщение к спорту, доступ свежего воздуха, полноценное питание и другие факторы здорового образа жизни);
- поездки на курорты;
- регулярные промывания носоглотки отварами из лекарственных трав или морской водой;
- фитотерапия;
- максимальная защита от переохлаждения организма, инфекционных и простудных заболеваний.

Аденоидит у детей — серьёзное заболевание, сопровождающееся неприятными, болезненными симптомами и провоцирующее в дальнейшем различные осложнения в плане здоровья и будущего физического развития ребёнка. К нему нужно относиться со всей ответственностью, чтобы не доводить дело до длительного, а порой и мучительного лечения.

Будьте здоровы!

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Драчук А. И. Консервативное лечение аденоидитов у детей / А. И. Драчук, Д. Е. Тимербаева, Л. С. Буданова // Междисциплинарные проблемы голоса, патологии уха и дыхательных путей. Под ред. Кротова Ю.А., Нестеровой К.И., Драчука А.И. – Омск, 2011. – С. 190-193
2. Воячек В. И. Основы оториноларингологии / В. И. Воячек. – Л., 1937. – 359 с.
3. Быкова В. П. Аденоиды и аденоидиты в физиологии и патологии детского возраста / В. П. Быкова, О. А. Бруевич, О. В. Паюшина // Архив патологии. – 2007. – Т. 69, вып. 4. – С. 50-55.
4. Аденоиды / В. Р. Чистякова // Оториноларингология : национальное руководство / ред. В. Т. Пальчун. – М., 2008. – С. 705-715.

Подготовила:

Полякова Л. А. – специалист по гигиеническому воспитанию организационно-методического отдела ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики».