

Ваше здоровье

Заболевание носоглотки у детей

Наиболее распространенным острым воспалительным заболеванием верхних дыхательных путей в последние 20 лет, при котором в процесс вовлекаются практически все отделы слизистой оболочки верхних дыхательных путей, являются острые респираторно-вирусные инфекции. Они способствуют, а часто являются главным звеном в возникновении и развитии острых и сформированных хронических заболеваний носа, ушей и глотки у детей.

Известно, что вирусы имеют особенность наиболее часто поражать слизистые оболочки, изменять их иммунную защиту, это создает условие для активизации уже бактериальной инфекции и возникновение локальной болезни - насморка, гайморита, аденоидных вегетаций, отита, ангины и т.д. Нос с его развивающимися придаточными пазухами, полость носоглотки, глотки, гортани, орган слуха являются не только «инструментами» познания нами окружающей действительности, но важны по своему влиянию на отдельные системы и организм в целом. Так у новорожденного насморк (ринит) является тяжелым заболеванием и отражается прежде всего на питании ребенка, аденоидные вегетации выключают нос как дыхательный орган, это ведет к целому ряду расстройств: такие дети могут отставать в физическом и умственном развитии, они часто болеют отитами, что может в дальнейшем вызвать стойкое снижение слуха, быть причиной токсической диспепсии. Видные педиатры утверждают, что 85% желудочно-кишечных заболеваний младенческого возраста зависит от первичной инфекции уха, носа и носоглотки.

Последовательно расположенные носовые ходы, открывающиеся в общую полость носоглотки, полость глотки - средний этаж верхних дыхательных путей, переходящую гортаноглотку и гортань, и определяют степень и характер воспаления. Оно может поражать нос и носоглотку, проявляясь в виде заложенности носа, трудно отделяемой мокроты с нарушением функции дыхания и обоняния, и болью в носоглотке и глотке, нередко покашливанием. Если в данный момент у ребенка инфекция проникает в придаточные пазухи носа, к проявлениям насморка добавляется слизистогнойная мокрота, нередко головная боль. Все это часто сопровождается общим подъемом температуры тела, слабостью, разбитостью. Если «слабое место» в носоглотке - велика и воспалена глоточная миндалина - аденоиды, возможен переход инфекции через слуховые трубы в полость среднего уха, появляются симптомы среднего отита - боль, заложенность ушей, а при неблагоприятном течении процесса - формирование гнойного воспаления в ухе. При снижении общего иммунитета инфекция может вызвать ангину с болью

при глотании, подъемом температуры до высоких цифр. С ее токсическими влияниями на почки, сердечную мышцу, суставы. Воспаление в гортани и трахее характеризуется общими симптомами воспаления с осиплостью голоса, часто упорным и малопродуктивным кашлем, что у ослабленных детей может закончиться удушьем, так называемым «ложным крупом», что требует принятия экстренных мер и интенсивностью лечения в условиях больницы.

Поскольку общее для всего перечисленного - слизистая оболочка верхних дыхательных путей, следовательно, и базис лечения заболеваний носа и глотки у детей - единый. Это противовоспалительные средства, общего действия: антигриппин, средства, «смягчающие» слизистые оболочки, средства, разжижающие мокроту и тем способствующие ее удалению (медколитики и секретомоторики), противокашлевые средства (если кашель не продуктивен), легкоусвояемая пища, обильное подкисленное питье (надо помнить, чтобы выделить мокроту, нужна лишняя жидкость для ее образования). В первые 3-4 дня показаны и эффективны всякого рода ингаляции, поскольку

они тоже помогают восстанавливать проходимость верхних дыхательных путей. И конечно, учитывая уровень поражения, - конкретный участок верхнего отдела дыхательного тракта, т.е. диагноз, лекарственные препараты, позволяющие сначала облегчить организму конкретную нарушенную функцию, а затем и восстановить ее. Скажем проще - при насморке, гайморите необходимы капли и мази, уменьшающие набухание слизистых оболочек носовых ходов и восстанавливающие проходимость естественных отверстий придаточных пазух носа. В случае отита - те же капли и мази в нос для восстановления работы слуховых труб в носоглотке, плюс - ушные капли для барабанной перепонки. Нарушения глотания при ангине это вопрос почти всегда гнойного воспаления небных миндалин, поэтому здесь обязательно лечение антибиотиками.

А. В. ВОЛКОВ, лор-врач



Познай себя

Влюблена... в работу

Когда вы чувствуете неудовлетворенность работой, не торопитесь писать заявление об уходе. На поиск новой работы нужно время, и не факт, что вас полностью устроит то, что вы найдете. Поэтому постарайтесь получить удовольствие от работы уже сейчас. Тем более что на ней мы проводим немалую часть жизни.

Ищите, где лучше. До мельчайших деталей представьте себе идеальную, на ваш взгляд, работу и начните ее неспешные поиски. Если найдете такую - отлично! А если нет, у вас не будет ощущения, что вы не прилагали усилий для того, чтобы изменить жизнь.

Поговорите с подругами. Расспросите их - они наверняка расскажут о своей работе такое, чего вы ни в коем случае себе не пожелаете. Останется только благодарить судьбу, что вы избавлены от подобных проблем!

Притворитесь, будто работа нравится. Рано или поздно количество притворства перейдет в качество, и вы сами поверите в то, что так активно демонстрировали окружающим. Поменьше жалуйтесь на жизнь, говорите о чем-нибудь хорошем.

Думайте о пользе, которую приносите. Деньги просто так платить не будут, правда? А раз вы получаете зарплату, значит, нужны другим. Подумайте о том, какой вы ценный человек.

Проявляйте инициативу. Чувство собственной значимости у активного, думающего сотрудника намного выше, чем у бессловесной «рабочей лошади», способной только лишь выполнять указания!

Научитесь чему-то новому. Работа обогатит вас знаниями и опытом. Можно найти возможность повысить квалификацию: посещать курсы, получить дополнительное образование. Тогда уйдет ощущение, что время проходит впустую.

Улыбайтесь. Поначалу просто механически, ведь в данном случае важна не столько искренность, сколько желание наладить отношения с окружающими. Сослуживцы обязательно начнут улыбаться в ответ!



Соревнуйтесь с коллегами. Соревнование - это игра, а если в жизни присутствует игра, сама жизнь перестает быть скучной.

Найдите друзей. Относитесь к коллегам как к интересным собеседникам, в обеденный перерыв говорите с ними не о работе, а на отвлеченные темы.

Купите новые наряды. Подойдите к выбору делового гардероба с тем же азартом, с каким вы привыкли выбирать одежду для свободного времени.

Заведите хобби. Если вы добиваетесь успеха и находите отраду в чем-то, что не имеет отношения к работе, то неприятности и трудности, связанные с ней, переживаются легче.

Отдыхайте в выходные. Как бы ни было много у вас обязанностей, возьмите себе за правило: выходные - для отдыха. Не думайте о работе и не берите ее на дом. Все проблемы должны остаться за дверью офиса. А вечера, отданные сверхурочным трудам, перекудите с вечерами, посвященными себе, любимой.

Что вас не устраивает?

(Самые распространенные жалобы)

Маленькая зарплата. Многие люди годами не меняют малооплачиваемую работу потому, что находят в ней другие плюсы - например, возможность уходить домой в пять вечера.

Мало свободного времени. Это ваш шанс научиться планировать день так, чтобы его хватало на все.

Нет перспектив. Хорошо, что вы это осознали - значит, у вас есть жизненная цель.

Вредные коллеги. Когда коллектив становится второй семьей, он может начать вытеснять первую. Плюс ситуации - вы стремитесь скорее попасть домой. Близкие люди только счастливы!

Начальник-тиран. Восточная мудрость: «Каждый человек тебе не друг и не враг, а учитель». Непростой шеф научит вас легко находить с людьми общий язык и идти на компромиссы.

Элла АНОХИНА



Советы хозяйке

«ЖДИ ГОСТЕЙ — ЧЕРЕЗ ЧАС БУДЕМ!» ПОСЛЕ ТАКИХ СЛОВ, УСЛЫШАННЫХ ИЗ ТЕЛЕФОННОЙ ТРУБКИ, МНОГИХ ХОЗЯЕК ОХВАТЫВАЕТ ПАНИКА: «ЧЕМ ВСТРЕЧАТЬ-УГОЩАТЬ?» ВО ВСЕ РАВНО ВРЕМЕНИ ВПОЛНЕ ДОСТАТОЧНО ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПРИГОТОВИТЬ РОСКОШНЫЙ СТОЛ.

Ананасы в майонезе

Куриная грудка, банка консервированных мелко нарезанных ананасов, майонез, зелень петрушки. Отварите куриную грудку. Порежьте ее мелкими кусочками. Затем добавьте ананасы (только без сока). Заправьте все это майонезом и добавьте резаную петрушку. Все перемешайте.

«Пьяная» курица

Куриные окорочка, бутылка пива, стакан риса, соль, приправы. Куриные окорочка порезать на кусочки, посолить, поперчить. Положить их в утятницу. Сверху залить пивом так, чтобы куриное мясо были покрыто полностью. Крышкой не закрывать и на полчаса — в духовку. Затем окорочка раздвинуть по сторонам, а в центр положить чистый сырой рис — и все это еще на 30 минут в духовку, теперь уже под крышкой. Выложить на плоское блюдо — в центре рис, по краям окорочка.

Когда «изюминка» — орех

300 г чернослива, 100 г грецких орехов, фруктовый йогурт по вкусу, взбитые сливки. Чернослив промыть, распарить, вынуть косточки. Орехи по желанию немного обжарить и положить внутрь чернослива. Затем фаршированный чернослив положить горкой в глубокую посуду и залить йогуртом, чтобы он проник до самых нижних ягод. К столу десерт лучше подавать охлажденным, украсив взбитыми сливками. Другой вариант: Залейте майонезом, «сдобренным» чесноком.

Как хранить мясо

В тех случаях, когда нельзя пользоваться ледниками (теперь их заменяют холодильники. — **Ред.**), мясо можно сохранить для варки и жарки, опустив его в простоквашу. Если полностью покрыть простоквашей, оно будет храниться неделю.

Как хранить молоко

Для предотвращения скисания молока во время жары, в горшок с ним нужно положить несколько листьев хрена, и молоко сохранит свою свежесть несколько дней.

Хранение лимонов

Лимоны лучше всего сохраняются в холодной воде, которую надо ежедневно менять. Они не портятся несколько месяцев, причем дозревают и становятся более сочными.

Яйца всмятку на скорую руку

Налить в кастрюлю ровно столько стаканов воды, сколько будет вариться яиц. Положить яйца — по возможности все одновременно — после того, как вода закипит. Затем снять кастрюлю с плиты и так оставить, пока все не остынет. Яйца свариваются ровно и всегда всмятку.

Копченая колбаса полезнее

В сырокопченых колбасах больше натурального мяса и меньше красителей, чем в вареных. Лучше выбирать свиную колбасу с мелким жиром — свинина лучше усваивается организмом, чем говядина. К тому же в этой колбасе мяса содержится 65%, а в говяжьей — всего 50%. Но нужно помнить, что сырокопченые колбасы очень калорийны (340 — 570 ккал).

Вареные сорта менее калорийны (210 — 340 ккал), но и мяса в них содержится гораздо меньше, чем в сырокопченых (всего 10 - 20%), а сахара и крахмала — на порядок больше.

Подготовила Ирина СУРОВЦЕВА