

**здоровье**

# Легкое дыхание

Насморк не возникает сам по себе, это признак какого-то заболевания. Чтобы справиться с ним, необходимо установить причину появления.

**K**апли и спреи для носа используются только как симптоматическая терапия. Она направлена на причину, но облегчает самочувствие. В зависимости от состава средства снимают отек или способствуют очищению слизистой. Но основное лечение зависит от природы ринита.

## ОСТРЫЙ ВОПРОС

**Инфекционный насморк** может быть проявлением гриппа, кори, коронавируса. В случае с ОРВИ это основной и нередко единственный симптом. Если проблема спровоцирована попаданием в организм патогенов, нужна лабораторная диагностика. Она поможет избежать необоснованного назначения антибиотиков. Или, наоборот, начать их своевременное использование по показаниям.

**Аллергический** развивается как реакция слизистой на различные раздражители. Ими могут быть не только пыльца, шерсть, плесневые грибки,

но и антигены вирусов или бактерий. Для правильного подбора лечения необходимо тщательно изучить анамнез и сделать анализ крови на антитела, которые вырабатываются в ответ на аллерген. Если подозрение подтверждается, врач может назначить антигистаминные препараты.

## ОСОБЫЙ СЛУЧАЙ

**Вазоноторный ринит** не связан ни с инфекциями, ни с аллергией. Хроническая заложенность носа возникает из-за расширения кровеносных сосудов и отека слизистой. Это

### Промывания солевым раствором снимают отек.

самый распространенный вид насморка, но его причины точно не установлены. Среди вероятных – реакции на холодный воздух, резкий запах, бесконтрольной применение сосудосуживающих средств, хроническая усталость. В легкой форме такой ринит не нуждается в лечении и проходит самостоятельно. Но если он снижает качество жизни (мешает спать, концентрироваться) и длится дольше недели, лечение необходимо.

Анна Герасименко, style@antennatv.ru



**НАШ  
КОНСУЛЬТАНТ**  
ведущий  
эксперт Центра  
молекулярной  
диагностики  
СМД ЦНИИЭ  
Роспотребнадзора  
**Михаил ЛЕБЕДЕВ**

## ТВ-ОТВЕТЫ: ДОКТОР

### ЧТО ОБЛЕГЧИТ КАШЕЛЬ

В состав картофеля входит большое количество полезных элементов, благотворно влияющих на различные процессы в организме. Овощ способствует укреплению костей, обладает противовоспалительным действием, оказывает положительное влияние на нервную систему. С его помощью лечат простуду и сердечно-сосудистые заболевания. При кашле рекомендуют делать ингаляции. Отварите картофель в небольшом количестве воды. Всыпьте полопонце, накиньте на голову и дышите над паром 5–10 минут.



«Настроение», «ТВ Центр»,  
5 октября, вторник

### КАКОЕ УПРАЖНЕНИЕ ПОМОЖЕТ ПРИ ДЕФОРМАЦИИ СТОПЫ

Вальгус – шишка у большого пальца ноги – достаточно распространенное явление, которое доставляет не только эстетические, но и физические неудобства. Уменьшить ее как минимум на одну степень выраженности поможет специальное упражнение «Веер».

Не отрывая ступню от пола, приподнимите пальцы ноги и попытайтесь раздвинуть их максимально сильно, затем расслабьте. Если упражнение освоено и дается легко, переходите к более сложной технике выполнения. Наденьте на пальцы тонкие резинки и попытайтесь их растянуть. В этом случае вам потребуется приложить дополнительные усилия.

«О самом главном», «Россия 1»,  
6 октября, среда

## ПОЗВОНИТЕ...

Почему часто болит голова, как избежать инсульта? На эти и другие вопросы ответят

заведующая неврологическим отделением Химкинской областной больницы, **ВРАЧ-НЕВРОЛОГ Надежда Михайлова**. Звоните 14 октября с 15:30 до 16:30 (МСК) по номеру (495) 633-56-57.

