ПРОФИЛАКТИКА НАСМОРКА

Ринитом, или насморком, называют воспалительный процесс в слизистой оболочке носа, при котором могут наблюдаться по отдельности или в комплексе следующие симптомы: затрудненное носовое дыхание, слизистые, водянистые или «вязкие» выделения из носа, сухость слизистой оболочки с образованием корок, ухудшение обоняния, чихание.

Формы ринита (насморка)

Для успешного лечения и профилактики насморка необходимо понимать причины его возникновения. В настоящее время принято выделять следующие основные виды:

**Хронический гипертрофический насморк**. Это заболевание характеризуется значительным увеличением выступов носовых раковин с одновременным сужением носовых ходов, что значительно затрудняет носовое дыхание и делает практически бесполезным традиционное применение сосудосуживающих средств.

**Хронический атрофический насморк**. При таком насморке, наоборот, происходит расширение носовых ходов, истончение и сухость слизистой оболочки, образование на ней корочек.

**Аллергический насморк (круглогодичный и сезонный)**. Это заболевание является реакцией слизистой оболочки носа на различные аллергены: шерсть животных, пыль, цветочную пыльцу и др.

**Профессиональный насморк**. Это раздражение слизистой оболочки при попадании на нее вредных веществ на производстве: пыли, химических продуктов, косметики, биоорганических паров и др. Профессиональный насморк при отсутствии эффективного лечения может перейти в атрофический ринит.

**Вазомоторный насморк**. При этом заболевании нарушается тонус кровеносных сосудов носа и слизистая оболочка периодически набухает.

Меры профилактики

Для того, чтобы своевременная профилактика насморка была действительно действенной, следует выполнять несколько несложных мероприятий:

- Вовремя обращаться за квалифицированной помощью для лечения заболеваний горла, носа и уха, если самостоятельно принимаемые меры не приносят результата

- Устранять или ограничивать контакт с аллергенами при наличии в прошлом аллергических реакций

- Осуществлять хирургическую коррекцию аномалий строения носоглотки (искривление перегородки, расщепление неба и др.)

- Применять местные сосудосуживающие средства в соответствии с рекомендованным курсом

- Промывать полость носа раствором морской воды

- Поддерживать в жилых и рабочих помещениях нормальную влажность воздуха, поддерживать нормальную вентиляцию помещений

- По возможности ограничить или отказаться от табака и злоупотребления алкоголем

Аква Марис при профилактике ринита

Действенными препаратами для профилактики ринита являются средства из «семейства» Аква Марис, которые представляют собой раствор воды Адриатического моря, насыщенной полезными микроэлементами (ионами кальция, магния, натрия, йода, цинка и др.). Средства Аква Марис способствуют поддержанию физиологического состояния слизистой оболочки, нормализуют выработку слизи, улучшают работу ресничек мерцательного эпителия и увеличивают сопротивляемость организма болезнетворным микроорганизмам и аллергенам.