

ПАМЯТКА ПО ГИГИЕНЕ НОСА



Промывание носа (ирригационная терапия) — эффективный метод ухода за полостью носа. Он помогает при аденоидах, синуситах, аллергическом рините, а также в восстановительный период после операций.

Зачем промывать нос?

- Удаляет слизь, пыль, аллергены, микробы и вещества, вызывающие воспаление.
- Стимулирует работу мукоцилиарного клиренса — естественной системы очищения носа (реснички на слизистой активно выводят всё лишнее).

Чем промывать?

Оптимальный вариант — изотонический (физиологический) раствор.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ:

- 1 литр кипячёной, охлаждённой (или дистиллированной) воды;
- 1 ч. ложка (≈9 г) не йодированной соли без добавок.

Всё тщательно перемешать до полного растворения.

Хранить не дольше 1 недели при комнатной температуре.

Перед использованием подогреть до 30–32 °С (чуть ниже температуры тела).

ВАЖНО:

Вода из-под крана для промывания не подходит!

Устройства для промывания:

- Шприц (без иглы, 10–30 мл)
- Специальный флакон
- Система для капельницы
- Нети-пот (лейка)
- Баллон
- Спрей
- Капли + аспиратор (для детей)

После каждого использования устройство ополаскивают прохладной водой и тщательно высушивают.

Когда промывать нельзя?

1. Полная заложенность носа (носовые ходы непроходимы).
2. Резкое искривление носовой перегородки — метод нужно согласовать с врачом.
3. Частые носовые кровотечения.
4. Доброкачественные или злокачественные новообразования в носу или носоглотке.
5. Некоторые устройства запрещены для детей младше определённого возраста.



Как правильно промывать: общие правила

- Голову наклонять вперёд либо вперёд и вбок (зависит от устройства).
- На время промывания задержите дыхание и слегка приоткройте рот.
- Наконечник направляйте прямо (к затылку), а не в сторону перегородки или крыла носа — это снижает риск травмы.
- После введения раствора зажмите промытую ноздрю и аккуратно высморкайтесь через другую.
- Повторите для второй половины носа.

Как использовать лечебные спреи (например, с гормонами)

1. Проверьте срок годности, встряхните флакон.
2. Слегка наклоните голову вперёд, держите флакон вертикально.
3. Направляйте наконечник от перегородки — к внутреннему углу глаза (левая ноздря → левый глаз).

Удобное правило:
правой рукой — в левую ноздрю,
левой рукой — в правую.

4. Другую ноздрю прикройте пальцем.
5. Сделайте спокойный выдох, затем на вдохе нажмите на распылитель столько раз, сколько назначил врач.
6. Выдохните через рот.
7. Не сморкайтесь 10 минут.
8. Протрите наконечник сухой салфеткой.

Краткий обзор методов

УСТРОЙСТВО	ОСОБЕННОСТИ
ШПРИЦ	Дёшево и просто, но при неосторожности легко травмировать слизистую
СИСТЕМА ДЛЯ КАПЕЛЬНИЦЫ	Промывание без давления; сложность в сборке и необходимости держать ёмкость на весу
НЕТИ-ПОТ (лейка)	Безопасно, без давления, устройство служит годами, раствор готовится самостоятельно
ФЛАКОН (например, Долфин)	Даёт слабое давление, безопасен, долговечен
БАЛЛОН (готовые растворы)	Удобен в дороге, прост в использовании, но объём раствора небольшой
СПРЕЙ	Компактен, готов к применению, но объём мал



Промывание носа у детей (до 1,5 лет)

- Используйте только капли с солевым раствором (спреи не рекомендуются).
- Ребёнка уложите на спину, локтями зафиксируйте его руки.
- Закапайте раствор в ноздрю, затем с помощью аспиратора удалите содержимое.
- Спреи с насадкой «мягкий душ» допустимы с 2-3 лет (производители могут указывать более ранний возраст, но лучше ориентироваться на рекомендации врача).

Правила безопасного использования аспиратора

- Выбирайте мягкий силиконовый или латексный наконечник.
- Перед процедурой закапайте в нос солевой раствор — это облегчит удаление слизи.
- При сильном отёке лучше отложить аспирацию или использовать сосудосуживающие капли (строго по инструкции, не дольше 3-5 дней, детям — только разрешённые).
- Направляйте наконечник строго к затылку, не в сторону перегородки или крыла носа.
- Вторую ноздрю зажмите пальцем.
- Не пользуйтесь аспиратором постоянно — длительное применение может усилить отёк.

Назальные аспираторы для детей: виды

ТИП	ОПИСАНИЕ	ПЛЮСЫ	МИНУСЫ
РУЧНОЙ (груша)	Резиновая груша с мягким наконечником	Недорогой, подходит новорождённым	При густой слизи нужны повторы, сложно очищать
МЕХАНИЧЕСКИЙ	Трубка с резервуаром: один конец в носу ребёнка, второй — в рот родителя	Недорогой	Есть риск заражения для родителя, трудно мыть трубку
ВАКУУМНЫЙ	Подключается к пылесосу	Быстро	Шум, неконтролируемая мощность, пугает детей, сложно чистить
ЭЛЕКТРОННЫЙ	Работает от батареек, часто с музыкой	Контролируемая мощность, удобен в поездках	Дороже, иногда недостаточная сила всасывания



Как правильно сморкаться (взрослым и детям)

1. Возьмите одноразовый платок или салфетку.
2. Убедитесь, что нос не заложен полностью (лучше предварительно промыть солевым раствором).
3. Приоткройте рот.
4. Слегка зажмите одну ноздрю и плавно выдыхайте через нос, освобождая вторую половину.
5. Повторите с другой стороны.
6. Салфетку выбросьте, руки вымойте.

НЕ ДУЙТЕ СИЛЬНО — ЭТО ТРАВМИРУЕТ СЛИЗИСТУЮ.

ВАЖНО:

Всегда соблюдайте меры предосторожности, учитывайте возрастные ограничения и при сомнениях консультируйтесь с врачом. Регулярная гигиена носа — залог здорового дыхания и профилактика многих ЛОР-заболеваний.

Как научить ребёнка сморкаться?

Занимайтесь в игровой форме, когда ребёнок здоров. Показывайте на своём примере.

- «Ёжик» — пофыркайте носом, как ёжик, предложите повторить.
- «Сдуй снег» — положите ватку или салфетку, попросите сдуть её воздухом из носа.
- «Задуй свечу» — зажгите небольшую свечу (аккуратно!) и пусть ребёнок попробует задуть её носом.
- «Запотевшее стекло» — устройте соревнование, кто быстрее заставит стекло запотеть от дыхания носом.

