**МКУК г-к Кисловодска «ЦБС» 18 +**

 **Библиотека-филиал № 5**





**Кисловодск, 2017 г.**

Чтобы не простужаться из-за банального глотка холодного воздуха, необходимо научиться правильно дышать.

Ощущение больного горла, когда кусочек мягкой булочки пре­вращается во рту в колючего ежа, знакомо мно­гим из нас с детства. Кому не приходилось спать с закутан­ной шеей, бесконечно поло­скать горло и терять голос?

Горло и нос — первый барьер на пути вирусов, вредных бак­терий, пыли и аллергенов, они также согревают воздух, пре­дохраняя легкие от переох­лаждения.

Небные миндалины (или гланды) чутко реагируют на все, что проникает в организм через дыхательные пути. Они немедленно вступают в борь­бу с врагами, как только обна­руживают их, запуская воспа­лительный процесс.

Гланды увеличиваются, ста­новятся болезненными, отче­го бывает трудно и даже боль­но глотать. На слизистой горла появляется налет. Повышает­ся температура тела, увеличи­ваются лимфоузлы, болит го­лова. Такие симптомы часто бывают при ангине.

Самолечение опасно и гро­зит серьезнейшими ослож­нениями на почки, сердце, су­ставы. Кроме того, можно ошибиться в диагнозе. Ведь симптомы заболеваний горла очень схожи. Трудно различить ангину, фарингит и ларингит, Схожие симптомы у ангины и дифтерии, исключить кото­рую, назначив дополнитель­ные анализы, может только врач.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Названиезаболе- вания |  | Симптомы заболевания |

 | Причины боли в горле. | Симптомы |
| Ангина | Бактериальная инфек-ция. Передается воз-душно-капельным путем и через пищу. Ангину чаще всего вызывают такие бактерии, как стрептококк, стафило-кокк и пневмококк | Температура повышается до 38° и больше. Горло больше болит во вто­рой половине дня. Боль при глотании. Слабость, боль в мышцах, тошнота, головокружение, головная боль |
| Фарингит | Вирусное воспаление слизистой оболочки глотки. Случается на фоне простуды, насморка, ослабленного иммунитета. Горло становится сухим, красным, раздраженным | Температура нормальная или 37—37,5°. Самый болезненный момент — утреннее пробуждение. Становится легче после глотка теплой воды. Симптомы интоксикации менее выражены. Иногда возникает ощущение набухшей слизистой, сдавленности, появляется кашель |
| Ларингит | Воспаление гортани, спровоцированное простудой или анатомиче­скими, бытовыми, профессиональными факторами. Ларингитом часто болеют курильщики, педагоги, дикторы, певцы | Температура незначительно повышена. В первые дни болезни кашель сухой, а затем — с отхождением мокроты. Боль при глотании. Першение в горле, осиплость и потеря голоса. Общее недомогание, головная боль |

В лечении простуженного горла хорошо помогают по­лоскания, ингаляции и ком­прессы. Такие процедуры вы можете делать и в домашних условиях. До наступления хо­лодов пополните домашнюю ап­течку противовоспалительны­ми сборами из шалфея, ро­машки, календулы.

Предупредить недуг легче, чем лечить. Задолго до наступле­ния сезона простуд необходимо позаботить­ся о защите горла и носоглот­ки. Укрепить местный имму­нитет помогают **контрастные полоскания** (попеременно по­лоскать горло холодной и горя­чей водой, добавив в нее мор­скую соль).

**Лечебные полоскания** тра­вяными настоями очищают миндалины от микробов, сли­зи и налета. Можно делать ме­довые **компрессы**, а вот на спиртовые при повышенной температуре — табу! Из до­машних физиопроцедур наи­более эффективны **ингаляции** (травяные и масляные). Толь­ко смотрите не обожгите горло!

Освойте общеукрепляю­щие **упражнения для горла**. Нараспев тяните гласные звуки: а—я, о—е, у—ю, ы—и, э—е. А затем повторите эти зву­ки, не произнося их вслух, но при этом широко открыв рот.

Здоровье горла во многом зависит и от того, как вы дышите. **Правильному дыханию** можно на­ учиться. Дышите мед­ленно — не более 10 вдохов-выдохов в минуту. Вдыхайте через нос, а выдыхайте через рот. Освой любую дыхатель­ную гимнастику и тренируйся как минимум по 5 минут в день.

Поскольку горло — защитник организма, первый принимаю­щий на себя удары извне, болеть оно может по многим, а самое главное, по абсолютно разным причинам.

1. **Вирусная инфекция** - основная причина боли в горле, когда раздражается глотка и зад­няя часть языка, на слизистой по­является белый налет.

2. **Бактериальная инфек­ция** — воспаляются гланды, гор­ло становится красным (на слизи­стой могут появиться белый или желтый налет, гнойные пробки).

3. **Недолеченные инфекции носовых пазух (гайморит, синусит)** — горло инфицируется при попадании болезнетворных бактерий из слизистой носа.

4. **Аллергическая реакция** - под воздействием продуктов-ал­лергенов, пыли или бытовой химии (порошков, испарений) возникают ощущение сдавленно­сти или боли в груди, надсадный кашель, зуд, першение в горле.

5. **Раздражение** - сигаретный дым, смог или постоянное дыха­ние через рот сильно пересушива­ют слизистую. В горле начинает першить, а слизистая краснеет.

6. **Реакция на лекарства** - неправильное примене-ние анти­биотиков провоцирует воспале­ние слизистой.

7. **Кариес, пародонтит и другие заболевания де­сен** — источники бактерий и ми­кробов, которые негативно влия­ют на состояние здоровья горла и всего организма.

8. **Агрессивная пища** - горло травмируется очень жесткими, острыми, объемными частицами пищи и слишком жгучими при­правами. Изнутри глотку обычно повреждают попадающие вместе с едой рыбьи и мясные кости.

Простые приемы помогут быстро снять боль в горле и улучшить общее самочувствие.

* Найдите точку на большом паль­це руки — у наружного угла ног­тя. Ориентируйтесь на ощущения. Надавите на это место ногтем другого пальца, и если почув­ствуете укол, то нуж­ная точка найдена. Сделайте себе около 40—50 таких уко­лов.
* Вторая точка на­ходится на ладо­ни — на бугре у большого паль­ца. При боли в гор­ле эта область становится болезненной. Массируйте ее большим пальцем другой руки, выполняя круговые движения против часовой стрелки диаметром не более 3 мм.
* Третья точка расположена на грудине – в изгибе кости между ключицами. Вращательными движениями прорабатывайте это место около ми­нуты. Там, где боль сильна, массируй доль­ше.

Если мас­саж сделан верно, через 15 мин вы почувствуете облегчение.



Перечень использованных материалов:

1. <http://okeydoc.ru/bol-v-gorle-i-ee-vozmozhnye-prichiny/>
2. <http://monateka.com/article/253231/>
3. <http://www.7ya.ru/article/Gorlo-bolit-laringit-tonzillit-faringit-i-ewe-6-prichin/>

Ответственная за выпуск

заведующая библиотекой-филиалом № 5 Н.А. Морозова