

## Капли в нос: польза или вред?

Я врач - оториноларинголог, и хочу обсудить проблему, с которой мы постоянно сталкиваемся в своей врачебной практике: с возможными последствиями использования капель в нос. Даже самый здоровый человек хотя бы раз в жизни страдал от насморка. И очень часто в таких ситуациях мы идем в аптеку и покупаем капли в нос, не проконсультировавшись с врачом. Чем это опасно?

Насморк возникает из-за действия микроорганизмов на слизистую оболочку носа, что приводит к воспалению и выходу жидкости через стенки сосудов. Появляются выделения из носа, вдобавок увеличивается в объеме слизистая оболочка за счет скопления в ней лейкоцитов (наших клеток-защитников, которые пытаются справиться с воспалением). Из-за этих изменений становится затрудненным носовое дыхание.

Пытаясь побороть эти неприятные симптомы, мы используем капли в нос. И очень часто мы покупаем нафтизин и подобные ему препараты, начиная их бесконтрольно использовать.

**К чему это приводит?** Если мы внимательно прочитали аннотацию к препарату и все делаем правильно, то никаких неприятных последствий не будет, и насморк пройдет. Но длительное применение капель, многократное в течение суток их использование приводит к возникновению порочного круга: насморк появляется снова через короткий промежуток времени или развивается постоянное нарушение носового дыхания. Если говорить медицинской терминологией, развиваются хронический гипертрофический или атрофический ринит.

**Почему это происходит?** Практически все капли в нос являются сосудосуживающими. Если говорить образно, то они действуют на слизистую оболочку носа, как плетка, кнут. Вначале они способствуют уменьшению выделений и улучшению носового дыхания за счет увеличения просвета в полости носа. Но ведь если постоянно бить плеткой, то возникнут повреждения! Вот и в носу возникает хроническое воспаление.

**Что же делать?** Чтобы капли все-таки приносили пользу, надо придерживаться следующих правил:

1. Использовать капли мягкого действия, их сейчас достаточно много в аптеках. В аннотации к таким каплям написано, что их можно применять до 7 дней.
2. Никогда не применять капли больше недели и чаще 3 раз в день!
3. Не применяйте капли у маленьких детей!
4. Старайтесь не заниматься самолечением, проконсультируйтесь с врачом.

А **самый лучший способ** избежать неприятных последствий – вылечить насморк в его первой клинической стадии. Симптомы в ней таковы: неприятные ощущения, першение и сухость в носу, слабость, недомогание. Как только у вас появились эти симптомы, сделайте следующее: примите горячую общую или ножную ванну, выпейте чай с малиной или молоко с медом, закутайтесь в одеяло и поспите. В этом случае вам не придется раздумывать о пользе или вреде капель, потому что они вам просто не понадобятся.

Если после частого использования капель у вас через какой-то период времени появились неприятные симптомы: вам стало трудно дышать носом, у вас постоянные выделения из носа - пожалуйста, обратитесь к ЛОР-врачу. Эти признаки могут свидетельствовать о наличии хронического насморка, который может потребовать хирургического вмешательства.

И в заключение, делая выводы, хочу сказать, что все в жизни приносит пользу только в умеренных количествах. Здоровья вам!

Автор - **Мария Евдокимова**

[Источник](#)