

Вредно ли ковырять в носу?

- Новость слышал? Фредди Крюгер умер.
- Но как?!
- В носу ковырялся.

Анекдот анекдотом, но такое вполне возможно. Так, недавно столичные медики столкнулись с необычным последствием такой привычки: 15-летний школьник, ковыряясь в носу, продырявил носовую перегородку. Причем диаметр дырки составил полтора сантиметра.

Как избавиться от зуда в носу

Вы видели когда-нибудь человека, ковыряющего в носу? Не очень привлекательное зрелище, правда? Наверное, и у Вас время от времени появляется желание залезть пальцем в нос, поэтому очень важно помнить, что ковырять в носу - вредно. При этом из ноздрей выдергиваются крошечные волоски, которые помогают отфильтровывать пыль и грязь из вдыхаемого нами воздуха. В других случаях, ковыряя в носу, можно вызвать кровотечение или раздражение нежной слизистой оболочки носа. Если часто залезать в нос грязными пальцами, на слизистой оболочке может начаться гнойное воспаление, или абсцесс.

Многие и сами понимают: ковырять в носу глупо и некрасиво. Что же заставляет их это делать? Чаще всего - чрезмерная сухость слизистой оболочки носа. Из-за сухости в носу ощущается раздражение и зуд.

Только как в носу ни ковырай, такое ощущение не пройдет. **Лучший способ избавиться от зуда в носу**

-
позаботиться о том, чтобы воздух в помещении не был слишком сухим. Сухой воздух высушивает слизистую оболочку носа и приводит к повышенному выделению носовой слизи - в результате возникает раздражение.

Чтобы этого избежать, нужно обеспечить увлажнение воздуха, особенно в спальне, например, с помощью увлажнителя воздуха. Избавиться от зуда в носу поможет также

смазывание ноздрей изнутри вазелином или минеральным маслом.

Когда у вашего ребенка в следующий раз появится желание залезть пальцем в нос, дайте ему носовой платок, пусть как следует высморкается. Часто одного этого достаточно, чтобы избавиться от зуда.

Интересное мнение

Ковыряние в носу с последующим поеданием добытого содержимого - **один из лучших способов оставаться здоровым**

. Во всяком случае, так утверждает один из ведущих австрийских врачей. Специалист по легочным болезням профессор Фридрих Бишингер, заявляет, что люди, регулярно ковыряющие в носу, здоровее и счастливее тех, кого стараниями близких с детства отучили от этой привычки. Кроме того, "ковыряльщики" находятся в большей гармонии со своим собственным телом.

По словам доктора, обществу следует выработать новый подход к ковырянию в носу, и не запрещать, а, наоборот, поощрять детей делать это.

Вот что говорит сам доктор Бишингер: "С помощью пальца можно достать такие места, которые недостижимы для носового платка, а следовательно, это позволяет лучше прочистить нос. Кроме того, съедание сухих соплей ведет к укреплению иммунной системы организма. С медицинской точки зрения, подобная процедура имеет большое значение. С точки зрения иммунной системы, нос - это своеобразный фильтр, в котором скапливается большое количество всевозможных бактерий. Попадая в желудок, эта "смесь" работает как лекарство. Современная медицина постоянно пытается сделать то же самое, но гораздо более сложными путями. Люди, ковыряющие в носу и съедающие добытое, совершенно бесплатно повышают защитные функции своего организма". Ученый также указывает на то, что дети обычно с удовольствием ковыряются в носу, но, становясь взрослыми под давлением социальных условностей, они прекращают делать это.

Но поскольку ковыряние в носу в общественном месте может вызвать осуждение у тех, кто не знаком с теорией доктора Бишингера, пожалуйста, делайте это тогда, когда остаетесь наедине с собой.

Автор - **Светлана Светлова**

[Источник](#)