

Как НЕ надо лечить ринит у взрослых и детей и почему

Чек-лист ненаучных и бесполезных (или опасных) методов лечения



Самодельный солевой раствор



Почему в это верят?

Промывание носа вымывает оттуда слизь, а соль еще и подсушивает.



Почему это не работает?

Промывание носа – отличная идея!

Вот только не стоит пытаться сделать раствор самостоятельно. Ошибки в концентрации или температуре раствора могут сильно усугубить ситуацию. Поэтому лучше доверить изготовление препарата профессионалам и использовать готовые растворы, а не следовать сомнительным рекомендациям из интернета, пытаться угадать нужное количество воды и соли. Еще один несомненный плюс готовых растворов морской воды – это равномерное орошение всей слизистой носа.

Таким образом, существенно снижается риск побочных реакций, таких как раздражение слизистой носа, чувство дискомфорта, боль в ушах (оталгия) или накопление физиологического раствора в придаточных пазухах носа. Кроме того, важным фактором является стерильность солевого раствора, которую сложно соблюсти при самостоятельном приготовлении³.



Лук и чеснок



Почему в это верят?

Сок лука/чеснока в нос – это всем известная попытка из нашего детства. Так лечили еще наши бабушки и дедушки, а значит, способ действительно эффективный. Ведь всем хорошо известно: жжет – значит работает. А еще можно сделать бусы из чеснока: будет отличная ингаляция!



Почему это не работает?

К сожалению, вера в то, что излечение возможно только через страдания, все еще жива в нашем обществе. На самом деле сок чеснока или лука оказывает раздражающее действие. И это лишь может усилить образование слизи, а значит, усугубит заложенность носа. А вот бусы из чеснока могут гарантировать только социальную дистанцию других людей от вас. Терапевтического эффекта такой метод не оказывает.



Сок алоэ и каланхоэ



Почему в это верят?

Каланхоэ в нашей стране нередко называют «чихалочкой». Его закапывают в нос пипеткой в надежде вычихать оттуда все, что мешает дышать, и радоваться жизни. А если каланхоэ уже ошипан, используют листья алоэ.



Почему это не работает?

Желание прочихаться за пять минут и весь день быть свободным понять можно. Правда, организм работает совсем иначе. Слизь будет продуцироваться дальше, пока инфекция есть в организме. Микробам же, в отличие от нашей слизистой, сок этих растений совсем не причинит вреда. А вот сильное раздражающее действие на слизистую носа и токсический эффект сока могут повлечь крайне неприятные последствия⁵.



Мёд



Почему в это верят?

Закапывание разведенного в воде мёда при рините чуть менее популярное, но тоже распространенное развлечение. Мёд является природным антисептиком – почему бы и местно его не применять?



Почему это не работает?

Эффективность этого метода не доказана. Лучше добавьте мёд в пищу – это будет полезнее, конечно, если у вас нет на него аллергии⁶.



Носки с горчицей



Почему в это верят?

Горчицу, к счастью, редко пытаются употребить интраназально, но вот к ногам приложить любят. Кто-то насыпает горчичный порошок в носки, кто-то «любит погорячее» и ставит горчичники на пятки. Горчичники вызывают ощущение жжения. На интуитивном уровне нам кажется: жжет – значит работает.



Почему это не работает?

Эффективность этого метода не доказана. А вот опасность подтверждена – дело может даже дойти до ожога⁷.



Прогревание носа



Почему в это верят?

Считается, что прогревание носа и носовых пазух картошкой, гречкой, яйцом и утюгом через ткань или специальными приборами помогает иммунным клеткам включиться в работу.



Почему это не работает?

Единственные, кому этот метод действительно полезен, – это микробы. Нагревание создает благоприятную среду для размножения бактерий. Это может замедлить выздоровление или даже привести к осложнениям, таким как распространение гнойного процесса, развитие синусита, расплавление стенок пазух в результате воспаления, образование флегмон и даже абсцесса мозга, развитие острого отита.



Паровые ингаляции



Почему в это верят?

И снова прогревание как фактор «ускорения иммунного ответа». Да еще и с аромамаслами – это же тоже природные антисептики, правда?



Почему это не работает?

Результат тот же, что и в предыдущем методе. Нагревание лишь способствует размножению бактерий. А аромамасла могут вызывать раздражение слизистой⁸.

Список литературы

1. Rikesh Panchmatia, Jennifer Payandeh, Rami Al-Salman et al. The efficacy of diluted topical povidone-iodine rinses in the management of recalcitrant chronic rhinosinusitis: a prospective cohort study. *Eur Arch Otorhinolaryngol.* 2019 Dec; 276(12): 3373-3381. doi: 10.1007/s00405-019-05628-w. 2. Аргюшкин С. А., Еремина Н. В. Новая активная элиминационно-ирригационная интраназальная терапия как патогенетически обоснованный метод профилактики и лечения рецидивирующего и хронического риносинусита // *Российский вестник перинатологии и педиатрии.* 2020. 65(4). С. 170-178. DOI: 10.21506/1927-4065-2020-65-4-170-178 3. Principi N., Esposito S. Nasal Irrigation: An Imprecisely Defined Medical Procedure. *Int J Environ Res Public Health.* 2017 May 11; 14(5):516. doi: 10.3390/ijerph14050516. PMID: 28492494; PMCID: PMC5451967. 4. Is it safe to stick garlic up your nose? Experts discuss latest TikTok trend. June 29, 2021 / Source: TODAY, from <https://www.today.com/health/it-safe-put-garlic-your-nose-what-experts-say-today-1224150> 5. Zawirsa-Wojtasik R., Jankowska B., Pechowska P. et al. Vitamin C and aroma composition of fresh leaves from *Kalanchoe pinnata* and *Kalanchoe daigremontiana* // *Sci Rep* 9, 10786 (2019). From <https://doi.org/10.1038/s41598-019-56359-1> 6. Abuelgasim H., Albury C., Lee J. Effectiveness of honey for symptomatic relief in upper respiratory tract infections: a systematic review and meta-analysis // *BMJ Evidence-Based Medicine* 2021; 26: 57-64. 7. Yabanoglu H, Akbulut S, Karakayali F. Phytocontact Dermatitis due to Mustard Seed Mimicking Burn Injury: Report of a Case. *Case Rep Med.* 2012;2012:519215. doi: 10.1155/2012/519215. Epub 2012 May 20. PMID: 22666267; PMCID: PMC3363821. 8. Choi S. Y., Park K. Effect of inhalation of aromatherapy oil on patients with perennial allergic rhinitis: A randomized controlled trial // *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine.* 2016. 1-7. From <https://doi.org/10.1155/2016/7899681> 9. Dai T, Wahas M. S., Murray C. K., Hamblin M. R. Ultraviolet C irradiation: An alternative antimicrobial approach to localized infections? // *Expert Review of Anti-Infective Therapy.* 2012. 10 (2): 185-195; from <https://doi.org/10.1586/eri.11366>