

МБДОУ 47 «Айгуль»

Консультация по теме:  
«Профилактика ЛОР заболеваний»

Подготовила  
мед. сестра. Плясова. Т. М.

г. Набережные Челны  
2021



Устранение этих причин значительно снизит восприимчивость носа к воспалительным заболеваниям. Необходимо правильно очищать полость носа с помощью специальных тампонов или ирригаторов. При появлении заложенности в носу нужно немедленно принять меры к восстановлению носового дыхания.

### Предупреждение заболеваний горла

Понятие горло включает глотку, гортань, трахею – верхние дыхательные пути. Сюда же относятся миндалины.

Заболевания возникают очень часто при контакте с больным человеком, переохлаждении общего и местного характера. Например, у детей, которые часто едят мороженое, а многие любят зимой есть снег, сосать ледяные сосульки.

Очень частой причиной болезней горла является плохая гигиена полости рта, наличие кариозных зубов, воспаления десен, когда накапливается огромное количество микробов и они мигрируют в гортань, трахею, вызывают воспаление.

Для профилактики следует тщательно ухаживать за полостью рта, пользоваться пастами с антисептиками, тщательно мыть и чаще менять зубную щетку. Полезно полоскать полость рта после каждой еды специальным ополаскивателем с противомикробным действием.

Если случилось охлаждение горла, нужно выпить горячий чай с медом, лучше травяной со зверобоем, липой, мятой, мелиссой. Также можно сделать профилактическое полоскание рта и горла теплым содовым раствором.

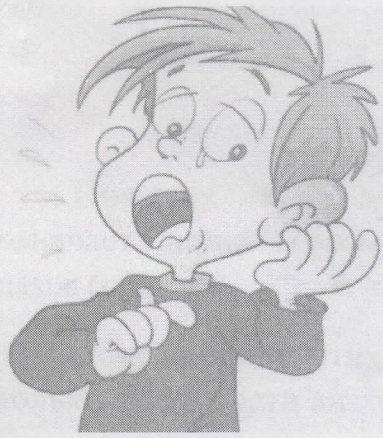


### Как уберечь от заболеваний орган слуха

Ухо состоит из трех отделов: наружного, среднего и внутреннего.

Чаще всего воспаление развивается в среднем ухе, его причины следующие:

- переохлаждение, пребывание на холодном ветру, сквозняке;
- неправильная очистка ушных ходов, повреждение твердыми предметами;
- наличие серной пробки в ухе;
- попадание воды при купании, особенно в водоеме;
- распространение инфекции из носоглотки через евстахиеву трубу.



Следствием этих причин является воспаление среднего уха, оно начинается с катарального отита, при отсутствии лечения переходит в гнойный отит. Он опасен не только перфорацией барабанной перепонки, но и распространением на внутреннее ухо, которое непосредственно граничит с мозгом.

Чаще всего отит возникает у детей с ослабленным иммунитетом, а также по причине привычки засовывать в ухо различные предметы. Необходимо быть внимательным к ребенку, осуществлять правильный

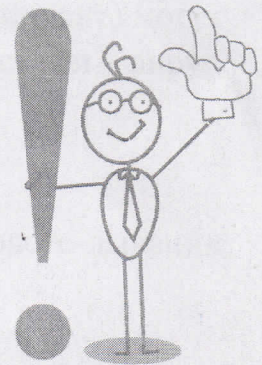
гигиенический уход. Следует отказаться от ушных палочек, лучше пользоваться ватными жгутами и тампонами, смоченными физиологическим раствором или перекисью водорода.

Оптимальный вариант очищения, удобный и щадящий – современные водяные ирригаторы. После процедуры следует несколько минут подержать голову обработанным ухом вниз, чтобы вышла вода. А если в ухе видна серная пробка, не следует пытаться удалить ее, лучше обратиться к врачу.

### Общие профилактические меры

Единые профилактические меры базируются на следующих принципах:

- Исключить переохлаждение органов.
- Не допускать травматизации.
- Избегать переохлаждения.
- Осуществлять правильный гигиенический уход.
- Повышать устойчивость организма к инфекциям путем полноценного питания, закаливания.
- Одеваться по сезону, избегать пребывания на холодном ветру и сквозняках.



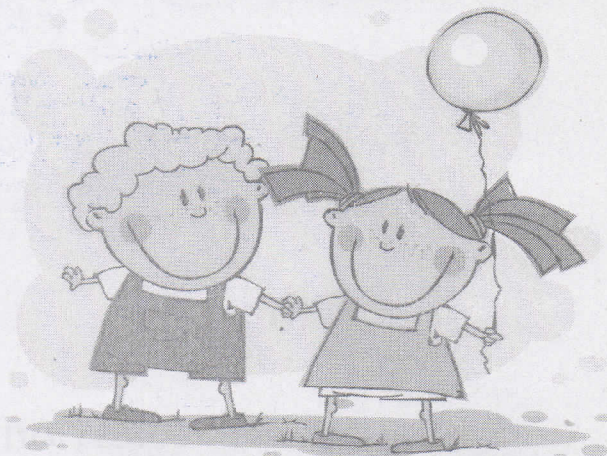
**Важно:** болезни ЛОР-органов не так безобидны, как может показаться. Они тяжело протекают при сниженном иммунитете – у детей, пожилых людей, при наличии хронических заболеваний. Именно эти категории нуждаются в своевременной профилактике, особенно в холодный период

# Профилактика заболеваний лор органов

**Что такое ЛОР-органы и почему они подвержены заболеваниям?**

**Понятие ЛОР**, а точнее LOR, по латыни означает *larynx* (горло, гортань), *otus* (ухо) и *nasus* (нос)

Объединение этих органов базируется не только на близости анатомического расположения. Все они подвержены воздействию окружающей среды, потому что расположены в открытой области тела. Это способствует их частому переохлаждению и развитию воспаления.



**И все же уберечь ЛОР-органы от простуды можно. Существует ряд мер, которые помогут, если не уберечься от заболеваний, то хотя бы снизить их частоту и уменьшить тяжесть течения.**

## **Как предупредить заболевания носа?**

Воспаление носовых ходов (ринит) и придаточных пазух носа (синусит) могут возникать после переохлаждения, при попадании в полость носа инфекции – вирусов, бактерий.

Провоцирующими факторами являются:

- искривление носовой перегородки с нарушением носового дыхания;
- наличие в носу полипов, аденоидов;
- переохлаждение тела, особенно ног;
- очистка носа твердыми предметами, повреждение слизистой оболочки;
- плохая гигиена полости носа, наличие остатков засохшей слизи;
- у детей, да и у многих взрослых – ковыряние пальцем в носу, при этом повреждается слизистая и заносится инфекция с рук;
- действие аллергенов, развитие аллергического ринита, на фоне которого присоединяется бактериальная и вирусная инфекция.