

Практически единственное обязательное назначение при простудах: что это и почему?



Интервью с доктором медицинских наук, профессором, главным внештатным детским специалистом аллергологом-иммунологом Министерства здравоохранения Московской области, главным специалистом по педиатрии ГБУЗ «Детская городская клиническая больница №9 им. Г.Н.Сперанского», заведующим кафедрой иммунологии, аллергологии и иммунотерапии НОЧУ ДПО «Высшая медицинская школа» **Андреем Петровичем Продеусом.**

– **Андрей Петрович, мы стоим на пороге очередной «необъявленной войны» – наступает эпидемический сезон респираторных инфекций. Одно из частых назначений с целью профилактики и лечения острых респираторных инфекций – это так называемые ирригационно-элиминационные мероприятия. Как мы знаем, популярность не гарантирует разумность. Являются ли, на ваш взгляд, ирригационные процедуры полезными и обоснованными с точки зрения доказательной медицины?**

– Отвечая на этот вопрос, рассмотрим несколько аспектов. Начнем с того, что свободные носовые ходы и нормальное носовое дыхание являются обязательными для полноценного дыхания человека, они обеспечивают увлажнение и согревание воздуха. Кроме того, в норме большое количество микрочастиц, пыли, вирусов и бактерий оседает в носовых ходах, а не попадает напрямую в бронхиальное дерево, как происходит, если мы дышим ртом. Поэтому чистота, здоровье и отсутствие воспаления в носовых ходах дают человеку возможность быть и чувствовать себя здоровым. Поскольку состояние носовых ходов важно для здоровья, можно считать обоснованным разумный гигиенический уход за такой важной частью тела в периоды тех или иных угроз.

Слизистая оболочка (СО) полости носа является как барьером, так и входными воротами для вирусных и бактериальных патогенов, попадающих извне от людей и из окружающей среды. В периоды, когда возрастает вероятность респираторных инфекций, промывание полости носа будет являться профилактической процедурой. Можно провести аналогию с мытьем рук, предупреждающим развитие инфекций. Соответственно, если промывание носа проводится вечером, СО будет очищена от пыли, грязи и микробов на время сна. Утром мы тоже можем провести эту гигиеническую процедуру, это разумно, поскольку ночью активность ресничек эпителия СО обычно снижается, что делает более комфортным размножение условно-патогенных и патогенных микроорганизмов, пока человек спит. Нет смысла оставлять их в полости носа, когда можно удалить простым промыванием.

Сухой воздух помещений способен вызывать сухость и раздражение СО носа. Орошение солевым раствором может быть полезно для купирования раздражения и поддержания мукоцилиарного клиренса. Это также профилактическая процедура.

Теперь поговорим о промывании носа как аспекте лечения. Конечно же острый ринит является одним из самых частых состояний, ухудшающих качество жизни человека – маленького, взрослого или пожилого. Затруднение дыхания при рините может быть связано с заложенностью носа как практически без отделяемого, так и сопровождаться выработкой большого объема густой слизи, затрудняющей прохождение потока воздуха. Во всех случаях человеку становится некомфортно жить, дышать, есть и спать. При насморке или заложенности носа меняется обоняние,

ослабляются вкусовые ощущения, может болеть голова. Маленькие дети, особенно находящиеся на грудном вскармливании, не могут нормально сосать ни соску, ни грудь. Взрослые люди при заложенности носа или насморке не могут нормально заснуть, спать и выспаться; увеличивается опасность апноэ во сне, что отражает нарушение дыхания. И, вроде бы, самая простая, совершенно незначительная проблема в виде насморка или заложенности носа перерастает в достаточно серьезную, хоть и временную, проблему.

При любой форме ринита, будь то аллергический ринит, респираторное заболевание или просто заложенность носа в виде вазомоторного ринита, промывание является разумной лечебной процедурой. Применение гипертонического или изотонического раствора помогает механически удалить слизь и инородные частицы, от которых организм и сам силится избавиться. Без промывания, только путем высмаркивания, мы можем удалить скопившуюся слизь лишь из передних отделов, промывание же позволяет очистить носовые ходы на всем их протяжении. Гипертонические растворы по сравнению с изотоническими лучше разжижают вязкую слизь и позволяют уменьшить отек СО. Таким образом, ирригационные процедуры, позволяющие очистить передние и задние отделы полости носа, являются полезными.

В англоязычной литературе есть понятие common cold – это та же простуда. Во всех основных мировых, международных протоколах лечения простуды прописаны общие и чуть ли не единственные неизменные рекомендации:

- 1) обильное питье;
- 2) промывание носа.

Это базовые, принципиальные предписания. Промывание носа присутствует в рекомендациях по лечению всех ринитов – аллергических и неаллергических. Это единственная процедура, которая показана при любом типе ринита и является обоснованной.

Очень интересен аспект применения промывания носа в сочетании с интраназальными медикаментами в виде капель, гелей, спреев. Например, аллергические риниты, иногда риносинуситы лечатся интраназальными стероидами. Нет никакого смысла наносить лекарственный препарат на неочищенную СО, поэтому необходимо сначала промыть полость носа, сделать СО доступной для лекарственного препарата, а уже после этого можно нанести лекарство. Только тогда вы будете уверены, что необходимая дозировка лекарственного вещества действительно попала по назначению и можете рассчитывать на значимо большую эффективность и полезность как промывания, так и применения лекарственного средства. Это принципиально важно.

– **С какой частотой нужно проводить процедуры?**

– Если речь идет о профилактическом режиме в эпидемический сезон или период простуды, то дважды – утром и вечером – будет достаточно. На фоне развернутой картины болезни процедура может применяться по мере необходимости несколько раз в день при усилении заложенности, для

очистки носовых ходов от густого секрета.

– **Какой объем солевого раствора достаточен для достижения цели?**

– Орошение изотоническим раствором как способ снятия раздражения СО в сухом помещении не требует сколь-либо больших объемов. Достаточно нескольких капель или 1–2 впрысков в каждую ноздрю. При лечении развернутого ринита объем раствора более важен, поскольку предполагается механическое промывание целиком некоего значимого пространства носовых ходов. Также количество раствора определяется возрастом – у маленького человека маленькая носовая полость, у большого – больше; при сильно загрязненной полости носа речь идет о многократных промываниях объемом раствора примерно от 1 до 5 мл. А более серьезные ирригационные процедуры большими объемами раствора – вопрос, обсуждаемый при определенных клинических ситуациях с оториноларингологом.

– **Какая концентрация NaCl в растворах оптимальна?**

– Существуют различные варианты солевых растворов, отличающиеся концентрацией основного компонента – хлорида натрия: 0,9% раствор – физиологический, до 2,5–3% – гипертонический, ниже 0,9% – изотонический. В нашей практике мы обычно применяем изотонические или слабогипертонические растворы, они наиболее оптимальны по эффективности и безопасности. Применение гипертонических растворов – прерогатива врача-специалиста для решения определенных клинических задач, потому что жесткие солевые растворы при длительном применении так или иначе могут повреждать СО носа. Я не рекомендую агрессивные, жестко действующие растворы, особенно при проявлениях воспаления. Эффект на СО носа можно сопоставить с воздействием солевого раствора при кожных повреждениях: мы получим очищающий эффект, но сама процедура будет для ребенка болезненной и небезопасна. Слабогипертонические растворы обладают достаточной способностью вязкий секрет делать более жидким, размягчать корки и, соответственно, облегчать их удаление. В этом они имеют некоторые преимущества перед изотоническими растворами, которые по сути дела являются нейтральными.

– **Как Вы относитесь к самостоятельному приготовлению солевых растворов в домашних условиях?**

– Стандартность состава, контроль качества – важные параметры, отличающие готовые растворы от домашних. Первые стерильные, имеют стандартные характеристики, действие их прогнозируемо, что особенно важно в педиатрической практике. Гарантированно у маленького ребенка не будет применен раствор с нерастворенными частицами, который нанесет вред СО и вызовет негативные реакции у малыша.

– **Андрей Петрович, в аптеках в ближайшее время появится новое средство серии Аквалор –**

Аквалор Протект в виде спрея. Он содержит 1,5% раствор морской воды, а также экстракт бурых водорослей *Ascophyllum nodosum*. Прокомментируйте, пожалуйста, в каких клинических ситуациях может быть полезно данное средство.

– Это средство может применяться в самых разных клинических ситуациях – при острой респираторной вирусной инфекции, всех видах ринитов – неаллергических (инфекционном и вазомоторном) и аллергических, синуситах, аденоидитах, а также с профилактической целью в эпидемический период. Экстракт бурых водорослей – отличительная особенность спрея Аквалор Протект. В присутствии этого экстракта макрофаги, являющиеся частью местного иммунитета СО полости носа, по данным исследований, вырабатывают больше защитных факторов, называемых дефензинами. Дефензины – пептиды, которые, присоединяясь к мембранам клеток патогенов, нарушают их структуру, за этим следует гибель патогенного микроорганизма. Таким образом, новое средство Аквалор Протект потенциально улучшает работу макрофагов и помогает защищать СО от чужеродных вирусов и микробов.

С целью профилактики острой респираторной вирусной инфекции можно проводить орошение 2 раза в день раствором Аквалор Протект перед посещением зон скопления людей и после, что относится и к детским садам. Это поможет увлажнить СО носа, улучшить мукоцилиарный клиренс и защитить первую от вирусов и микробов.

Мне кажется перспективной для практической работы следующая концепция. Мы говорили о том, что нанесение лекарств на СО носа не достигнет цели, если СО предварительно не будет очищена от патологического секрета. Аквалор Протект упакован в флакон объемом 30 мл. При острых инфекциях может быть полезно предварительно промыть полость носа другими средствами серии Аквалор, например душем Аквалор софт или мягким душем Аквалор беби, добываясь очищения полости, а уже затем орошать СО раствором Аквалор Протект, поскольку именно в этом случае мы сможем обеспечить полноценный контакт действующих веществ, в том числе раствора бурых водорослей, с воспаленной СО.

– **Андрей Петрович, благодарим Вас за интервью.**