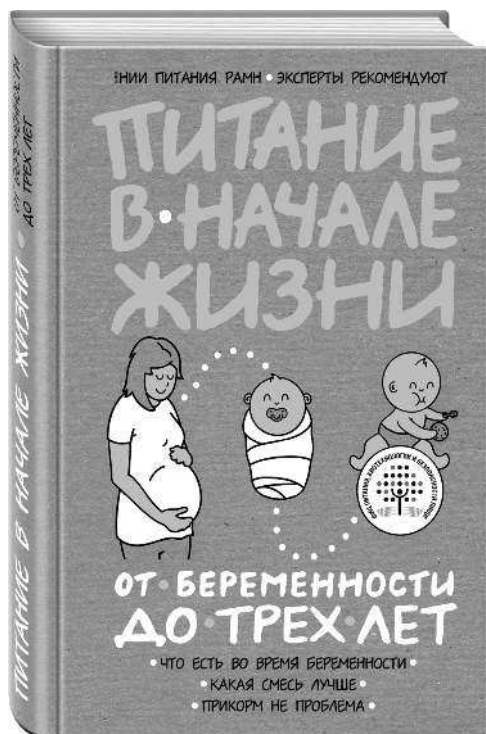


ЭКСПЕРТЫ НИИ ПИТАНИЯ РАМН РЕКОМЕНДУЮТ!

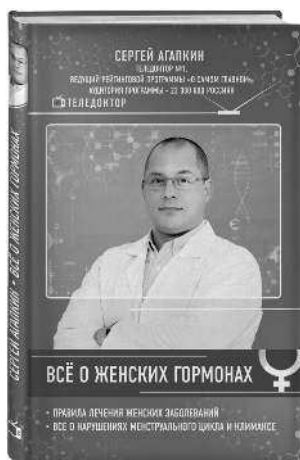
В этой книге – подробный рассказ об особенностях питания женщин в период беременности и кормления грудью, а также о питании детей первых трех лет жизни. Здесь вы найдете индивидуальные практические советы по питанию для вас и вашего ребенка.



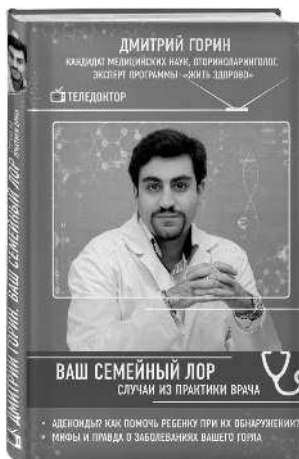
В издании представлена полная, основанная на лабораторных тестированиях информация о современных продуктах детского питания, которые помогают молодой маме с первых дней жизни ребенка обеспечить ему полноценный рацион и существенно облегчают труд женщины по вскармливанию малыша.

РЕКОМЕНДОВАНО ВЕДУЩИМИ ЭКСПЕРТАМИ ПО ПИТАНИЮ В РОССИИ.

ЧИТАЙТЕ ТАКЖЕ В СЕРИИ «ТЕЛЕДОКТОР»:



С. АГАПКИН.
Всё о женских гормонах



Д. ГОРИН.
**Ваш семейный ЛОР. Случаи из
практики врача**



С. БУБНОВСКИЙ.
**Перезагрузка: как повысить
качество жизни**



ТЕЛЕДОКТОР



ВЛАДИМИР ЗАЙЦЕВ

ДЕТСКИЙ ЛОР

**КАК ЗАЩИТИТЬ ЗДОРОВЬЕ
УШЕК, НОСИКА И ГОРЛЫШКА**



Москва
2018

УДК 616.21-053.2

ББК 57.3

3-17

Художественное оформление С. Коваленко

Фото на обложке из личного архива автора

Зайцев, Владимир Михайлович.

3-17 Детский ЛОР. Как защитить здоровье ушек, носика и горлышка / Владимир Зайцев. — Москва : Издательство «Э», 2018. — 224 с.

ISBN 978-5-04-090788-5

Книга доктора Зайцева поможет разобраться во всех нюансах детских заболеваний уха, горла и носа. Даны подробные и четкие рекомендации, когда можно обойтись домашним лечением, а когда — необходимо срочно бежать к врачу. Нужно ли удалять аденоиды или делать прокол при гайморите, почему ребенок постоянно болеет в детском саду и чем лечить больные уши — эта книга ответит на вопросы, волнующие каждого родителя.

- Узнайте, как избежать прокола при гайморите.
- Важные рекомендации при аденоидах.
- Лечим ангину у ребенка правильно.
- 1000 советов от детского ЛОРа на каждый день.

Книга В. Зайцева станет для читателей возможностью приобщиться к хорошей, качественной и эффективной оториноларингологии — то есть узнать о ней больше, узнать больше о ЛОР-заболеваниях и о том, как от них избавиться.

Сергей Агапкин,
доктор, ведущий программы «О самом главном»

УДК 616.21-053.2

ББК 57.3

ISBN 978-5-04-090788-5

© Зайцев В., 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2018

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие от Сергея Агапкина	11
Предисловие от автора	12
Здоровье ЛОР-органов — здоровье всего организма!	14

КАК ЭТО УСТРОЕНО? НОС

Что снаружи?	19
Что внутри?	20
«Волшебный ковер»	23
Луковичная нейросеть	25
Куда ведут носовые ходы?	26
Для чего нужны околоносовые пазухи?	26
Врожденное искривление перегородки носа — стоит ли беспокоиться?	28
Операция при искривлении носовой перегородки. Важные рекомендации	32
Ринит	35
«Неиссякаемый источник»: много ринитов, нехороших и разных	36
Острый неспецифический ринит	37
Острый специфический ринит	38
Хронический ринит	41
Аллергический вазомоторный ринит	42
Нейровегетативный вазомоторный ринит	44
Медикаментозный ринит	45
Ринит у детей: особенности и «подводные камни»	45
Не так страшен ринит, как его осложнения	48
Самостоятельная работа. Лечим ринит у ребенка	50
Промывания солевыми растворами	50



Сосудосуживающие капли	52
Капли на масляной основе	54
Народные средства	55
Тепловые процедуры	56
Другие помощники при рините	56
Лечение при различных типах ринита	59
Острый ринит	59
Хронический ринит	60
Аллергический ринит	61
Жизнь во время ринита	62
Авиаперелеты с ребенком, у которого насморк	62
Ринит у детей и бытовые кондиционеры	65
Гайморит	68
Острый гайморит	70
Что там внутри и откуда это взялось?	71
Кто в группе риска?	72
Гайморит на летних каникулах — откуда они его берут?	73
Как протекает острый гайморит?	74
Хронический гайморит	74
Как протекает хронический гайморит?	75
Бомба замедленного действия	76
«А это точно он?» Методы диагностики гайморита	77
Лечение острого и хронического гайморита у детей	80
Три Самые Страшные Процедуры от гайморита	84
«Кукушка»	84
Прокол пазухи	85
ЯМИК-катетер	86
Мифы и легенды вокруг лечения гайморита	87
Самостоятельная работа и семейный подряд	89
Как понять, что вы расстались с гайморитом, и как с ним больше никогда не пересекаться?	91
Травмы носа	93
Травма носа и ее последствия для ребенка	93

Почему вы не справитесь с этим сами?	95
Какой травма может быть?	96
Как остановить кровотечение?	99
Ожоговые и прочие травмы носа	100
Травмирован «по собственному желанию»	100
Инородное тело в носу у ребенка	101
Носовые кровотечения нетравматической природы.	103
Коричневые выделения из носа — это кровотечение или нет? ..	106

КАК ЭТО УСТРОЕНО? УХО

Что снаружи?	109
Что внутри?	111
Лабиринт чудес и персональный «компас»	111
Когда и как проверять слух у ребенка?	113
Когда проверять?	113
Собрались в школу? А слух и зрение проверили?	114
Как проверить слух у ребенка?	114
Игровая аудиометрия	115
Тональная аудиометрия	116
Отоакустическая эмиссия (ОАЭ)	116
Тимпанометрия	116
Исследование с помощью камертонов	117
Другие методы	117
Почему ребенок стал плохо слышать?	117
На что обращать внимание?	118
Что же ЛОР-врачи называют плохим слухом?	119
Как лечить тугоухость?	120
Нужно ли чистить ребенку уши от серы? Все о серных пробках ..	121
На что стоит обращать внимание?	123
Как избавиться от серной пробки: промывать или размачивать? ..	123
Долой палочки-невыручалочки!	124
И «стреляет», и болит — это, видимо, отит!	125
Причины отитов	126



Их ищет ЛОР-полиция.....	127
Наружный отит.....	128
Ограниченный отит.....	128
Наружный диффузный отит.....	130
Наружный злокачественный отит.....	131
Отомикоз.....	131
Средний отит.....	132
Что же становится причиной?.....	133
Как это происходит?.....	133
Симптомы среднего отита.....	134
Острый и хронический средний отит — в чем отличие?.....	134
Как лечить средний отит?.....	136
Внутренний отит.....	137
Симптомы внутреннего отита.....	137
Как лечить внутренний отит?.....	138
Как избежать внутреннего отита? Несколько советов.....	138
Еще важное про отиты.....	139
Антибиотики при отите — страшная сказка для родителей.....	139
Действительно ли помогают «бабушкины» компрессы?.....	140
«Фито-» не всегда полезно.....	141
Почему ребенку не стоит купаться в день авиаперелета.....	142
Как не навредить ребенку? Правильно закапываем лекарство в уши.....	143
Травмы уха у подростков — предвестники отита.....	144
Как избежать операции по разрезу барабанной перепонки?....	145

КАК ЭТО УСТРОЕНО? ГОРЛО

Пароль: «У нас аденоиды». Отзыв: «У всех аденоиды!».....	151
Где живут аденоиды?.....	152
Грань между «еще норма» и «уже аденоиды».....	153
Факторы риска аденоидов.....	154
Фактор первый: внешний мир.....	155
Фактор второй: предрасположенность.....	156

Фактор третий: хроническая инфекция.	156
Фактор четвертый: аденоидам что-то изрядно «помогает»	157
Фактор пятый: аллергия.	157
Диагностика при аденоидах: важные моменты.	158
Консервативное лечение аденоидов и аденоидита.	159
Самый популярный вопрос родителей: «А если подождать?»	161
Удаление аденоидов: показания и противопоказания.	165
Распространенные мифы.	167
Иногда они возвращаются.	168
Тонзиллит — когда горло болит.	169
Ангина первичная.	171
Катаральная форма первичной ангины.	173
Фолликулярная форма первичной ангины.	173
Лакунарная форма первичной ангины.	174
Язвенно-некротическая форма первичной ангины.	175
Вторичная ангина.	176
Паратонзиллярный абсцесс — опасное осложнение острого тонзиллита.	176
Диагностика острого тонзиллита.	178
Лечение острого тонзиллита.	179
Ангина прошла или начался хронический тонзиллит?	181
Диагностика хронического тонзиллита.	183
Лечение хронического тонзиллита.	184
Родительский контроль — во главе угла.	186
Консервативное лечение хронического тонзиллита.	188
Удаление миндалин (тонзиллэктомия).	189
Легенды и мифы о хроническом тонзиллите.	191
Пробки в миндалинах нормальны для хронического тонзиллита?	191
Промывать — не промывать.	193
Чем чаще — тем лучше?	193
И снова о пробках.	194
Народная медицина при ангинах и тонзиллитах.	195



Фарингит	197
Диагностика фарингита	200
Как бороться с фарингитом?	201
Лающая болезнь ларингит	203
Формы и симптомы ларингита	205
Лечение ларингита	206
Ложный круп	208
Что делать при приступе ложного крупа?	209
Почему у ребенка голос становится хриплым?	210
Почему ребенок не вылезает из болезней и что с этим делать? ..	211
«Спящая» угроза	211
Свой или чужой?	212
Как узнать, есть ли у ребенка вирус Эпштейна-Барр?	214
Методы борьбы с вирусом Эпштейна-Барр	215
Ребенок постоянно болеет в школе и детском саду — что делать?	216
Послесловие	221

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ СЕРГЕЯ АГАПКИНА

Я знаю Владимира Михайловича Зайцева уже достаточно много лет, и за все время он мной воспринимается не только как уникальный и замечательный специалист в области оториноларингологии: в какой-то степени для меня он вообще является образцовым врачом именно в силу того, что он свою область воспринимает не только как работу. Владимир Михайлович реально любит то, что он делает, ему интересно заниматься как врачебной практикой, так и наукой, а, на мой взгляд, это — одно из немногих качеств, которые отличают действительно хорошего специалиста от просто ремесленника.

Я очень рад, что Владимир Михайлович решил поделиться своими знаниями, своими суждениями, всей той ценной информацией, которая накоплена за годы его практики, и решил вынести ее для доступа широкому читательскому кругу. Потому что на самом деле существует очень большая проблема, и эта проблема особенно актуальна для родителей маленьких детей. Куда пойти человеку, у которого проблемы с ухом, с горлом, с носом? Где найти хорошего ЛОР-врача?

К сожалению, на самом деле эти вопросы часто ставят многих в тупик. Поэтому, когда, например, ко мне обращаются люди и прямо говорят «нам нужен хороший лор», я понимаю, что, кроме Владимира Михайловича, никого порекомендовать-то и не могу. Очень надеюсь, что его книга станет для читателей возможностью приобщиться к хорошей, качественной и эффективной оториноларингологии — то есть узнать о ней больше, узнать больше о ЛОР-заболеваниях и о том, как от них избавиться.

*Доктор Агапкин Сергей Николаевич,
ведущий программы «О самом главном»*

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ АВТОРА

Дорогие родители! Когда я задумывал эту книгу, то первой мыслью было: «А как выстроить “мост” между моими знаниями и скепсисом читателя?» Ведь книг о болезнях ушей, горла и носа написано уже немало. Мне как отцу двоих детей (сын — дошкольник, детсадовец, а дочка — школьница младших классов) искренне хотелось поделиться с вами своими знаниями и опытом: не просто заставить удивиться какому-нибудь любопытному факту из области физиологии ЛОР-органов, их строения у малышей, а дать возможность сохранить здоровье ребенка, начав с малого — заботы и внимания.

Эта книга — не пошаговые рекомендации к тому, чем лечить и как (все-таки такое решение должен принимать ЛОР-специалист), а рассказ о проблемах, с которыми ежедневно сталкивается любой родитель, и способах их решения.

Для чего врач постоянно учится? Чтобы быстро, оперативно и, главное, правильно выбрать способ лечения — как можно скорее помочь больному и облегчить его состояние, чтобы заболевание не перешло в хроническую форму или не осложнилось. Этим же стремлением движим и любой заботливый родитель: помочь ребенку, не навредив. Для этого тоже нужно учиться, поэтому в ходе моей обширной врачебной практики и возникла идея написать книгу для родителей и протянуть им таким образом «руку помощи».

Неизвестность пугает больше всего, особенно когда речь заходит о состоянии здоровья ребенка. Очень надеюсь, что моя книга станет для вас проводником в мир непонятого и пугающего: вы не только получите представление о том, как работают ЛОР-органы и как они развиваются у детей, но сможете избежать острых состояний у малышей, проследив за симптомами, научитесь распознавать признаки осложне-

ний и своевременно начинать лечение у специалиста. Компетентно объясните «всесильным» бабушкам при случае, что домашние средства не всегда — панацея, а зачастую — так и вовсе просто опасны для детей. И что самолечение детских ЛОР-заболеваний может навсегда изменить жизнь ребенка, но не так, как вы хотели: привести к частичной потере слуха, нарушениям в развитии речи и многим другим проблемам, возникшим из-за элементарного отсутствия дыхания через нос. Дыхание — основа жизни, а свободное дыхание через нос — основа здоровья ребенка.

В своей работе я постоянно сталкиваюсь с тем, что люди искренне верят в мифы и поддерживают расхожие мнения относительно болезней исключительно по причине собственной нелюбознательности. Но ведь ребенок — это новый растущий мир! Уникальный мир со своими физиологическими особенностями. И если вы хотите уберечь этот мир от неприятных последствий запущенных ЛОР-заболеваний, то моя книга (советы и поддержка от, прежде всего, отца, а затем уже ЛОР-врача) — вам в помощь!

Всегда ваш, доктор Зайцев В. М.

ЗДОРОВЬЕ ЛОР-ОРГАНОВ — ЗДОРОВЬЕ ВСЕГО ОРГАНИЗМА!

Как только ребенок совершает свой первый самостоятельный вдох, происходит запуск сложнейшего механизма, стимулирующего работу дыхательного центра, который находится в головном мозге. Для растущего организма жизненно важно дыхание через нос, ведь теперь связь с матерью через пуповину прервана, и нужно самому снабжать все системы кислородом.

Но с первым же вздохом ЛОР-органы ребенка начинают подвергаться влиянию внешней среды, а она не всегда бывает комфортной. Плохая экология, витающие в воздухе инфекционные возбудители, аллергены. Добавим сюда наследственную предрасположенность к некоторым заболеваниям, индивидуальные особенности здоровья ребенка...

Любой родитель знает, что самые частые заболевания, доставляющие так много проблем, — это болезни верхних дыхательных путей: носа, горла и ушей. Большая часть инфекций попадает в наш организм именно через эти «ворота», вот почему от здоровья ЛОР-органов зависит общее состояние и самочувствие ребенка.

Анатомическое строение носа, горла и ушей у детей особенное, поэтому инфекция может легко распространиться из одной области в другую. Именно поэтому я призываю всех сознательных родителей регулярно обследовать ребенка у детского ЛОР-врача, даже если ребенок совершенно здоров.

Вот несколько фактов об особенностях строения ЛОР-органов у детей:

- **Носовая полость младенцев ниже и короче, а носовые ходы меньше и уже, чем у взрослого.** Это связано с тем, что развитие лицевых костей происходит очень медленно, поэтому увеличение объема носовой полости

напрямую зависит от роста черепа в целом и правильного прорезывания зубов. Усиление роста отмечается в первые три года жизни, в возрасте шести-семи лет и в подростковом периоде. Лишь к трем годам формируются придаточные (околоносовые) пазухи носа.

- **Дети в первые месяцы жизни не умеют дышать ртом!** Слизистые оболочки ЛОР-органов малыша обильно насыщаются кровью, а узость неразвитых носовых проходов может привести к отеку при насморке. Из-за отека и обилия слизи нарушается процесс кормления, без носового дыхания малыш не может сосать. Нарушается сон, и ребенок постоянно кричит, потому что только при крике воздух начинает поступать в легкие. Новорожденный приспосабливается к дыханию ртом только на четырнадцатый — двадцать первый день жизни (открытие рта и поисковый рефлекс поддерживают сосательный рефлекс, а не дыхание).
- **Пухлость — не признак здоровья!** Неразвитая полость носоглотки — низкая и остроугольная и, если младенец склонен к избыточному весу или аллергическим реакциям, возможны отеки гортани. При простудных заболеваниях отек гортани усиливается, и малышу становится трудно дышать.
- **В первые годы жизни дети предрасположены к воспалительным процессам в ушах,** потому что слуховая (евстахиева) труба, соединяющая носоглотку и среднее ухо, короткая и широкая. Это способствует быстрому распространению инфекции из рта или носоглотки прямо в полость уха.
- **Возможны скрытые травмы!** Вы можете упустить моменты, когда малыш бьется носом о стену и кровать и травмирует себя. При этом кровь даже не течет из носа, а ребенок, поплавав, успокаивается, но ведь он не в состоянии сформулировать, насколько сильно ударился и какой интенсивности у него боль. Перелом костей носа приводит к искривлению носовой перегородки. Без своевременного обращения к специалисту деформации приводят к нарушению носового дыхания, развитию осложнений, например, воспалению околоносовых пазух.