

УДК 616.2
ББК 54.12
А23

Художественное оформление *Р. Фахрутдинова*

Фото С. Агапкина на обложке предоставлено
ООО «М-Продакшн»

Агапкин, Сергей Николаевич.

А23 Самое главное о насморке, кашле и бронхите / Сергей Агапкин. – Москва : Эксмо, 2019. – 192 с.

ISBN 978-5-04-102568-7

Дыхание – процесс незаметный, и мы не обращаем внимания на то, как дышим, пока внезапно не появляются кашель, одышка, затрудненное дыхание и даже боль в груди. Но правильно ли это – привыкать к ним? Ведь от здоровья дыхательной системы зависит здоровье человека в целом! Очень часто при тяжелых формах запущенных заболеваний носа, горла или легких люди становятся инвалидами, потому что не ценят важность здорового дыхания.

Доктор Сергей Агапкин, телеведущий программы «О самом главном» – самой рейтинговой программы о здоровье в нашей стране, – подготовил полезные рекомендации для здоровья ваших органов дыхания.

УДК 616.2
ББК 54.12

© ООО «М-Продакшн», 2019

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2019

ISBN 978-5-04-102568-7

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	7
Бронхит	13
Острый бронхит	15
Хронический бронхит	21
Ринит	31
Острый ринит	33
Хронический ринит	36
Нейровегетативный ринит	41
Аллергический ринит	45
Гайморит	49
Острый гайморит	52
Хронический гайморит	57
Пневмония	64

Бронхиальная астма	74
Тонзиллит	85
Ларингит	98
Трахеит	110
Эмфизема легких	122
Хроническая обструктивная болезнь легких	133
Бронхоэктатическая болезнь	150
Плеврит	162
Пневмоторакс	176
Заключение	188

ВСТУПЛЕНИЕ

Заболевания органов дыхания крайне распространены, особенно на просторах нашей страны. Редакция программы «О самом главном» сталкивается с возросшим количеством вопросов об этих болезнях, о симптомах и лечении, причем вопросов такого характера, что становится ясно: люди очень мало знают о предмете! А ведь каждый второй житель России сталкивается с болезнями органов дыхания каждый год! И частота заболеваемости растет с каждым десятилетием, хотя должна бы уменьшаться. В чем же причина?

Дыхание — залог жизни, и вполне логично, что нарушение процесса дыхания может привести к смерти. Не всегда это происходит мгновенно. Хронические болезни дыхательной системы сокращают жизнь наших соотечественников на 20 лет (по сравнению

СЕРГЕЙ АГАПКИН

с аналогичной статистикой из стран Европы). Бронхит и обструктивная болезнь легких, перешедшие в хроническую форму, скоро будут упомянуты в медицинских картах каждого россиянина — так говорят медики уже сегодня.

Да, в мегаполисах неважная экология. Да, наша среда обитания не становится чище, иммунитет среднего горожанина снижен. Но не только окружающая среда — виновница кашля, одышки и затрудненного дыхания. Просто людям свойственно обращать внимание на что-то, когда оно уже сломалось и не работает так, как надо. Дыхание в том числе. Насморк, покашливание, першение в горле, затрудненный вдох и выдох, по опросам, «не являются причиной, по которой нужно избегать общественных мест, не выходить на работу или записаться к врачу».

А ведь дыхательная система — одна из лидеров организма по количеству осложнений: переболел бронхитом или пневмонией — будь готов к проблемам с иммунной, сердечно-сосудистой, пищеварительной и даже нервной системой.

Потому что кислород, который органы дыхания и поставляют, нужен каждой клетке ор-

ВСТУПЛЕНИЕ

ганизма. Он — один из основных компонентов обмена веществ. И еще потому, что верхние и нижние органы дыхания — большой биологический фильтр, не пропускающий внутрь пыль, микроорганизмы и аллергены, подогревающий слишком холодный и увлажняющий слишком сухой воздух.

Неисправный или загрязненный фильтр в офисном кондиционере может отправить в больницу весь персонал фирмы, такое происходит сплошь и рядом. Гораздо больше бед может принести наш личный «фильтр», за которым мы почему-то привыкли не следить.

Нагреваясь в носовой (и частично ротовой) полости, воздух соприкасается с миндалинами, которые выполняют функции барьера для микробов. После этого поток воздуха проникает в гортань, и если человек случайно вдохнул какие-то твердые частицы, еду или жидкость — сработает кашлевой рефлекс, чтобы все это не попало в дыхательные пути.

Если бактерии, микробы и вирусы миновали миндалины, то они могут осесть в трахее, полый трубке, подводящей воздух в бронхи, Легкие вместе с бронхиальным деревом — удивительное творение природы. Они красивы

и функциональны одновременно. Их внутреннее строение действительно древовидное — с крупными «ветвями», разделяющимися на более мелкие, а затем оканчивающиеся «листьями».

Нежная слизистая, выстилающая легкие, должна быть постоянно увлажнена. Если она пересыхает, то ее защитные и рабочие функции резко снижаются и открывают двери для инфекции. Постоянно атакуемая иссушающим табачным дымом, слизистая ткань органов дыхания слишком легко пропускает воспалительные процессы из верхних органов дыхания в нижние. А если эти воспалительные процессы в носовой полости, пазухах, гортани уже давно хронические? Тогда бронхит и пневмония — дело нескольких дней.

В норме человек со здоровой и чистой носоглоткой, миндалинами и гортанью достаточно хорошо защищен от инфекций, несмотря на качество воздуха на улице и внутри помещений. Системы климат-контроля, увлажнители и ионизаторы воздуха помогают лишь непродолжительное время, их вклад в наше здоровье довольно мал, особенно если все вокруг хронически сморкаются и кашляют.

ВСТУПЛЕНИЕ

Чтобы избавиться от вредных привычек, стараться выполнять гимнастику и посылно развивать объем легких, не нужны специальные средства, время или место. Чтобы посетить врача сразу, а не через несколько недель надрывного кашля, нужно лишь желание и осознание своей ответственности. Заболевания дыхательной системы хорошо изучены, есть действующие протоколы лечения — как консервативные, физиотерапевтические и медикаментозные, так и хирургические. Вовремя начатое лечение минимизирует последствия и предупредит осложнения, которые, как уже было упомянуто, могут привести к инвалидности и даже летальному исходу.

«Дышать полной грудью» — синоним качественной жизни. Это действительно так! От себя добавлю: и не только грудью, но и носом, потому что отсутствие полноценного носового дыхания провоцирует кислородное голодание мозга — зачем же доводить до этого?

На страницах книги кратко описаны самые распространенные болезни, поражающие дыхательную систему человека, и основные симптомы, по которым можно распознать то или иное заболевание на ранних стадиях. Воз-

СЕРГЕЙ АГАПКИН

можно, у себя вы такого не обнаружите, зато найдете у своих родных и близких, у коллег. Главное — понимать самим и убедить окружающих, что все это не мелочь, и «пустяк» желательно отнести на осмотр врачу, чтобы «само пройдет» потом не нужно было оперировать.

Изучив соответствующие главы, вы будете понимать, что происходит в организме, что называть нормой, а что — уже проблема.

Это книга-памятка и книга-справочник, благодаря которой, я искренне на это надеюсь, вы сможете сохранить и преумножить свое здоровье, найти хорошего врача и узнать, где еще получить информацию, если она будет вам нужна.

Желаю вам крепкого здоровья!

Всегда ваш,

Сергей Агапкин

БРОНХИТ

Бронхит — заболевание дыхательной системы с воспалением слизистой оболочки бронхов.

Возбудитель или аллерген попадает через трахею в легкие и, двигаясь по бронхиальному «дереву», быстро достигает мельчайших структур легкого — бронхиол и альвеол. В наших дыхательных путях постоянно выделяется слизь, которая задерживает пыль, поступающую в легкие вместе с воздухом. Кроме того, в слизистой дыхательных путей есть особые мерцательные реснички — они помогают избавлять дыхательные пути от инородных тел, которые мы вдыхаем вместе с воздухом.

Бактерии или вирусы, размножаясь на слизистой оболочке бронхов, раздражают ее. Это вызывает выработку большого количества слизи или мокроты. Таким образом, кашель

СЕРГЕЙ АГАПКИН

является рефлекторной защитной реакцией организма. Кашель — это попытки очистить дыхательные пути от застоявшейся мокроты, которая образуется в бронхах из-за их раздражения.

В России ежегодно острым бронхитом болеет около 10 млн человек, а чаще всех — люди в возрасте от 30 лет, злоупотребляющие курением.

На классификацию и степень течения бронхита влияют и его формы:

- легкая;
- осложненная;
- тяжелая.

Бронхит может быть первичным, то есть являться самостоятельным заболеванием, и вторичным — развиваться на фоне туберкулеза, муковисцидоза или сердечной недостаточности.

По форме и комплексу симптомов выделяют два бронхита: *острый* и *хронический*. Рассмотрим эти два вида бронхита подробнее.

ОСТРЫЙ БРОНХИТ

По причинам возникновения заболевания острый бронхит подразделяется на:

- инфекционный:
 - вирусного (ОРВИ, грипп и парагрипп, корь, краснуха) происхождения;
 - бактериального (пневмококк, стафилококк, микоплазмы, хламидии) происхождения;
 - вирусно-бактериального происхождения;
- неинфекционный:
 - вызванный химическими и физическими вредными факторами (пыль, дым, холодный или горячий сухой воздух, хлор, аммиак, сероводород, пары кислот и щелочей);
 - аллергенами;
 - смешанный — сочетающий в себе действия инфекции и действия физико-химических факторов.