

# Руководство по промыванию носа солевым раствором или раствором с солью и содой.

## Цель процедуры

- Избежать вирусного заболевания во время массовых эпидемий.

## Общие противопоказания (когда не рекомендуется промывать нос)

- Если нос заложен. При ОРЗ или ОРВИ слизистая отекает и блокирует нормальное дыхание, поэтому есть риск подать раствор со слишком сильным давлением и вместе с жидкостью донести до среднего уха сам возбудитель заболевания. Поэтому во время промывания нос должен дышать, в крайнем случае, до процедуры можно воспользоваться сосудосуживающими каплями.
- Перед выходом из дома промывать нос надо хотя бы за полчаса перед тем, как вы выходите на улицу.
- При искривлённой перегородке эффективность промывания будет крайне низкой.
- При наличии полипов бесполезно самостоятельно промывать нос, в данном случае необходима квалифицированная помощь.
- Также противопоказаниями к промыванию носа являются опухолевые образования в полости носа, предрасположенность к носовым кровотечениям, воспаление среднего уха или риск его возникновения, аллергическая реакция на компоненты раствора.

## Приготовление раствора (3 варианта)

1. Поваренная соль. В стакане теплой воды развести (предварительно прокипяченной, чтобы удалить микробы) 1 чайную ложку соли, которую нужно взять без верха, без горки. Пропорция для детей несколько иная: одна четверть чайной ложки на стакан воды.
2. Морская соль. В данном случае пропорции те же. Если образовался осадок, процедите жидкость.
3. С добавлением соды. В стакане воды растворите половину чайной ложки соли и соду на кончике ножа.

## Примечания:

- Точную концентрацию соли стоит определять индивидуально: если раствор будет щипать, обязательно добавьте воды и сделайте его менее солёным.
- Температура раствора для промывания должна быть комфортной и приближенной к температуре тела — 36,6 градуса. Горячая вода способна вызвать ожог слизистой оболочки носовых ходов, а от холодной воды можно простудиться.
- Готовьте его в чистой, хорошо вымытой посуде! Недопустимо использовать плохо вымытую посуду или посуду, вымытую в холодной воде без мыла.

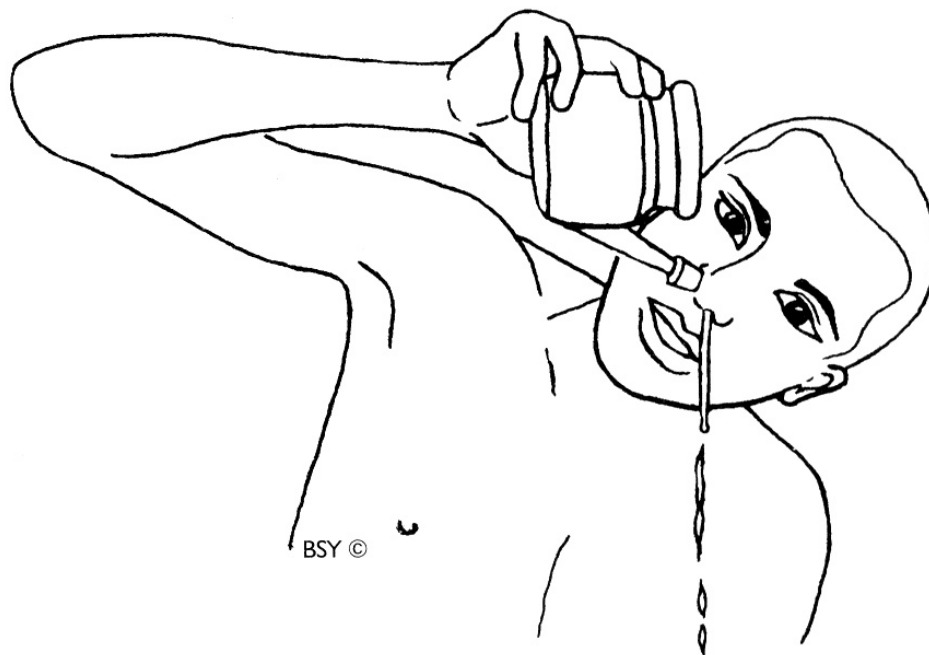
## Техника промывания

- Для домашнего промывания вам понадобится специальный йогуртовый чайник(см. рис) или при отсутствии



последнего - обычный заварочный чайник с носиком, в которые нужно набрать заранее приготовленный раствор.

- Наклонитесь над раковиной, голову поверните вбок, чтобы поступающий в ноздрю раствор, огибая носовую перегородку, вытекал через другую ноздрю. Дышите ртом. Введите носик чайника в ноздрю и постепенно мягко вливайте раствор в нос (см.рисунок)



- Если проходимость дыхательных путей не нарушена, раствор пройдёт через носоглотку и вытечет через вторую ноздрю. Не пугайтесь, если часть раствора вытекает через рот. Прodelайте то же самое со второй ноздрей и после процедуры высморкайтесь. Главное — научиться расслабляться во время промывания.
- Если нужно промыть нос ребёнку, то методика промывания точно такая же, единственно, попросите малыша задерживать дыхание на вдохе. Главное, чтобы он не боялся этой процедуры, поэтому покажите сначала процесс на своём примере.

### Регулярность процедуры

- Здоровому человеку рекомендуется промывать нос ежедневно, лучше всего делать это с утра, перед едой, в рамках ежедневных гигиенических процедур.
- Если у вас развивается ринит, то для приостановки заболевания промывать нос можно 3–4 раза в сутки, примерно через час – два после еды.

### Техника безопасности

- Иногда бывают ситуации, когда раствор вливается в ноздрю, но не выливается из другой. В этом нет ничего страшного. Жидкость просто заполняет пазухи носа. Спустя какое-то время раствор появится из другой ноздри.
- Крайне редко вода может заполнить пазухи и не выйти из них. Такое случается, когда ноздря сильно забита слизью или отеком. Желательно добиться максимального облегчения носового дыхания перед процедурой и снять отек с помощью лекарственных препаратов.

- После процедуры нужно сморкаться только из одной ноздри, прикрыв другую пальцем, иначе может заложить уши. Но можно не сморкаться, а дожидаться естественного вытекания раствора и промокнуть нос салфеткой.
- При промывании раствор может попасть в ухо. Чтобы жидкость вытекла из уха, необходимо полежать. Если, например, жидкость затекла в левое ухо, то лежать надо на правом.
- В холодную, ветреную или морозную погоду после процедуры лучше подольше оставаться в теплом помещении. Жидкость, которая остается в организме после промывания, охладившись, может спровоцировать воспалительный процесс. Подольше нужно не выходить на улицу людям с ослабленным иммунитетом и больным. Им лучше побыть в теплом помещении в течение 3 часов после процедуры.
- Сосуд для промывания должен быть индивидуальным. Пользоваться чужим категорически не рекомендуется. После каждой процедуры емкость нужно промыть под проточной водой и просушить.