



СПРЕИ ДЛЯ НОСА: ПОМОЩЬ ИЛИ УГРОЗА ЗДОРОВЬЮ?

СВЕТЛАНА ЛАЗАРЕВА,
ФОТО ИЗ АРХИВА МЕДСАНЧАСТИ №170

Назальные спреи и капли являются популярными средствами для облегчения симптомов заложенности носа и улучшения дыхания. Они широко используются при простудах, аллергиях и синуситах. Однако многие пациенты сталкиваются с проблемой привыкания к ним. О том, как не допустить возникновения зависимости или избавиться от неё, разбираемся со специалистом.



ИННА КОСТЫРИНА

• Врач-оториноларинголог
ФГБУЗ МСЧ 170 ФМБА России

— Привыкание к сосудосуживающим каплям и спреям является очень частой причиной обращения пациентов к врачу-оториноларингологу. И даже существует такое отдельное заболевание, которое мы называем медикаментозный ринит. Оно представляет собой хроническое воспаление слизистой оболочки носа, которое как раз и вызвано чрезмерным применением лекарственных веществ.

— Как понять, что применение чрезмерное? Зависит от лекарства или нарушения рекомендаций врача?

— Это может быть и нарушение рекомендаций врача, и частота использования. Но в настоящее время сосудосуживающие капли и спреи общедоступны. Они продаются в аптеках без рецептов, их можно легко приобрести без назначения врача. Немногие пациенты читают рекомендации по допустимой длительности применения спреев и капель, а ведь использовать их можно не более 5–7 дней и не чаще 3–4 раз в сутки.

— Зависит ли привыкание от самого действующего вещества? Может быть, одни препараты вызывают привыкание сильнее, а другие — слабее?

— В аптеках сегодня представлено огромное разнообразие сосудосуживающих средств, но на деле в их основе лежат всего три действующих вещества: ксилометазолин, оксиметазолин или фенилэфрин. Это всё, что используется в современной фармакологии и медицине. Так что аптечное многообразие — это лишь маркетинговые уловки разных производителей.

— Есть ли разница между средствами для взрослых и детей? Они одинаково могут вызвать привыкание?

— Одинаково, да. Действующие вещества по сути одни и те же, просто разные названия. Существуют разве что детские дозировки того же оксиметазолина, но не более того.



СГЕНЕРИРОВАНО В GIGACHAT

— Почему вообще возникает привыкание?

— Эффект от сосудосуживающих капель и спреев заключается в воздействии на адреналиновые рецепторы, расположенные на сосудах слизистой оболочки. При использовании этих препаратов сосуды сужаются, а отёк уменьшается. Это происходит довольно быстро: буквально через несколько минут становится легко дышать носом. Однако есть важная особенность. При частом применении сосуды начинают привыкать к каплям. Появляется зависимость: есть доза — сосуды сужены, нет дозы — они расслабляются, и отёк нарастает снова. Из-за бесконтрольного использования возникает парадоксальный эффект: сосуды привыкают настолько, что при следующем применении отёк становится ещё более выраженным. На этом и строится механизм воздействия данных препаратов на адреналиновые рецепторы. Безусловно, способы лечения должен подбирать врач, но пациент обязан помнить: зависимость от сосудосуживающих капель излечима, это не приговор.

— А можно ли вообще не лечить заложенность носа или это всё же необходимо?

— Заложенность носа доставляет человеку серьёзный дискомфорт, поэтому игнорировать её крайне сложно. Именно поэтому пациенты и прибегают к сосудосуживающим каплям. Да, в принципе, симптом может пройти сам. Например, при обычном промывании носа солевыми растворами отёк уменьшается и без сосудосуживающих капель. Просто это произойдёт медленнее, поэтому человеку удобнее купить капли, чтобы быстрее снять неприятные симптомы.

— Как чаще всего возникает медикаментозный ринит и каковы его признаки?

— Самый основной симптом — это затруднение носового дыхания. Второе — постоянная потребность в применении сосудосуживающих капель, причём с постепенным увеличением дозировки. Также могут наблюдаться слизистые выделения из носа, либо, наоборот, жжение и сухость. Нередко снижается обоняние и нарушается качество сна. Это основ-

ные признаки медикаментозного ринита. Обычно он возникает после 10 дней бесконтрольного использования капель. Как правило, 5–7 дней достаточно, чтобы избежать последствий. Важно отметить: точный диагноз может поставить только врач при тщательном осмотре и назначении дополнительных исследований. Заложенность носа может быть симптомом самых разных заболеваний — он может сопровождать множество патологий: от аллергического ринита и искривления носовой перегородки до острых или хронических синуситов.

— Есть ли сезонность у этой проблемы? Например, летом человек не простужен — что может привести к заложенности носа?

— Летом очень часто встречается аллергический ринит как реакция на цветение и пыльцу растений. Он сопровождается выраженной заложенностью носа, и многие пациенты, вместо того чтобы обратиться к врачу, начинают опять-таки длительно использовать сосудосуживающие капли и спреи.

— Получается, главная ошибка в том, что люди не обращаются за квалифицированной помощью?

— Именно так. Важно отметить, что неправильно не только самостоятельно «назначать» себе лечение, но и пытаться самостоятельно избавиться от уже возникшей зависимости. Очень важно снижать дозировку сосудосуживающих средств постепенно — резкая отмена препарата может привести к ещё более выраженному отёку. Это принципиальный момент.

— Если пациент впервые приходит с такой проблемой, как именно вы можете ему помочь?

— Прежде всего, мы назначаем курсы промывания полости носа, промываем нос чаще всего слабосолевыми растворами, используем также метод перемещения жидкости, который в народе называют «кукушка». Можем назначить физиопроцедуры у нас в Медсанчасти.

— Какие существуют консервативные методы, если промывания и растворы не справляются?

— Помимо промываний, сейчас широко применяются стероидные спреи. Они эффективно снимают отёк, при этом не вызывая привыкания. Также используют физиопроцедуры и антигистаминные препараты для уменьшения отёчности слизистой носа. Что касается стероидов: все они, без исключения, способствуют уменьшению отёка, и зависимости от них не существует. Пациенты, конечно, часто пугаются слов «стероиды» или «гормоны», но мы всегда объясняем, что назначаем эти препараты специальными курсами по особым схемам, что делает их применение безопасным.

— То есть они помогают снять зависимость от сосудосуживающих капель?

— Да, в настоящее время, помимо промывания солевыми растворами, основное лечение при зависимости от сосудосуживающих спреев — это применение стероидных препаратов. Также в лечении медикаментозного ринита применяются и хирургические способы. Они дают более стойкий эффект в достаточно запущенных случаях. К ним относятся вазотомия (подслизистая вазотомия), конхотомия нижних или средних носовых раковин, а также операции на носовой перегородке.

Вазотомия — это уменьшение размера носовых раковин, которые гипертрофировались из-за длительного применения сосудосуживающих капель. В таких случаях сосуды разрастаются. Суть вазотомии заключается в том, что с помощью различных методов, например, лазера — эти сосуды «прижигаются». Раковина уменьшается в размере, носовые ходы расширяются, и дыхание восстанавливается.

Конхотомия — это процедура, направленная на уменьшение носовых раковин. Она предполагает их непосредственное подрезание, вплоть до иссечения хрящевой части.

— Расскажите о том, какие лекарственные средства у вас в арсенале. Используйте ли вы сильнодействующие препараты или отдаёте предпочтение более мягким средствам?

— Для анемизации полости носа мы применяем сосудосуживающие спреи. Анемизация необходима для снятия отёка, чтобы открыть, например, естественное соустье гайморовой пазухи перед промыванием (методом «кукушка»). В таких случаях мы используем сосудосуживающие средства, но исключительно ситуативно, разово. Кроме того, мы часто используем и назначаем пациентам спреи на основе морской соли, которые также эффективно способствуют снижению отёчности.

Что касается других средств, у нас есть капли с антибиотиками — они применяются при бактериальном воспалении. Существует множество препаратов комбинированного состава: в них могут входить антибактериальные компоненты, кортикостероиды или сосудосуживающие вещества.

— Какие рекомендации вы даёте на приёме пациентам?

— В первую очередь я рекомендую начинать процесс отвыкания от капель с элементарных вещей: проветривания помещений дома и на работе, регулярных прогулок на свежем воздухе, увлажнения воздуха и приёма витаминных комплексов. И, как мы уже говорили, важно увлажнять слизистую с помощью солевых растворов. А здесь мы уже назначаем комплексное консервативное лечение и физиопроцедуры. Хочу обратиться к читателям: приходите к нам, мы в любом случае подберём вам подходящую терапию!