



Ксения Клименко

Врач-оториноларинголог,
кандидат медицинских наук

УХОГОРЛОНОС

**КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬ
САМЫЕ ЧАСТЫЕ БОЛЕЗНИ
У ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ**



Москва
2018

УДК 616.21
ББК 56.8
К49

Внимание! Книга не является пособием по подбору лечения и самолечению. Все заболевания ЛОР-органов требуют очной консультации специалиста.

В коллаже на обложке использована фотография:
Everything / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
rendix_alexian, Pretty Vectors, Blamb, Benjamin Ordaz, Peter
Hermes Furian / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Клименко, Ксения.

К49 УХОГОРЛОНОС: как правильно лечить самые частые болезни у детей и взрослых / Ксения Клименко. – Москва : Эксмо, 2018. – 160 с. – (Академия доктора Родионова).

ISBN 978-5-699-91974-1

У каждого человека хотя бы раз в жизни болело горло, шумело в ушах или закладывало нос. Недиагностированная ангина, не вовремя принятые антибиотики, недолеченный отит могут приводить к тяжелым хроническим последствиям. Чтобы этого не случилось, важно вовремя распознать начинающуюся болезнь и узнать все об эффективном лечении. Из этой книги вы узнаете, как отличить вирусную ангину от бактериальной, когда прием антибиотиков показан, а когда это может привести к хронизации заболевания, чем вредны капли от насморка, что делать, если у ребенка часто болят уши, почему не стоит торопиться с удалением аденоидов. Теперь вы сможете сами разобраться в основных видах заболеваний ЛОР-органов и оказать первую помощь в домашних условиях.

УДК 616.21
ББК 56.8

© Клименко К.Э., текст, 2017
© Тихонов Н.В., фото, 2015
© Басова М., фото, 2017

ISBN 978-5-699-91974-1

© ООО «Издательство «Эксмо», 2018

Оглавление

Предисловие	7
От автора	11
Введение	13

Часть I УХО

Глава 1. Как устроено ухо	17
Глава 2. С ушами шутки плохи	25
Наружный отит	26
Средний отит	34
Острый средний отит	36
Экссудативный средний отит	39
Хронический гнойный средний отит	43
Глава 3. Снижен слух	48
Как восстановить слух	54
Глава 4. Шум в ушах	56
Почему звенит в ухе	58

Часть II ГОРЛО

Глава 1. Как устроено горло?	63
Глава 2. Аденоиды	71
Глава 3. Боль в горле	81

Острый фарингит	83
Народные методы лечения	85
Бактериальный фарингит	86
Как не пропустить БГСА	87
Хронический тонзиллит существует?	89
Глава 4. О чем храпит сосед	95
Откуда берется «ночной оркестр»	95
Глава 5. Расстройства голоса	102
Воспаление гортани	103
Новообразования, или опухоли гортани	105

Часть III

НОС

Глава 1. Как устроен нос	109
Глава 2. Насморк и синусит	115
Глава 3. Полипы в носу	127
Можно ли вылечить полипозный синусит? ..	130
Глава 4. Искривление носовой перегородки ...	137
Когда носовая перегородка становится проблемой	139
Как проходит операция на перегородке ...	141
Сразу после операции	144
Вместо послесловия	146
Часто задаваемые вопросы	150
Словарь	156

Предисловие



Основатель серии Академия доктора Родионова
Антон Родионов и главный редактор
медицинского направления
Ольга Шестова

От Ольги Шестовой

Острый средний отит, хронический насморк, ангина – кто из нас не болел этими заболеваниями? В детстве мамы и бабушки лечили нас народными методами: полоскания содой с солью, горячее молоко на ночь, прополис, смазывание горла йодом. Иногда это помогало; бывало, что требовались антибиотики или запоминающаяся встреча с хирургом в ЛОР-отделении. Се-

годня ситуация изменилась: остро встала проблема резистентности к антибиотикам, заболевания при неправильном лечении нередко переходят в хроническую форму. Но и медицинская наука не стоит на месте. Современная аппаратура ЛОР-врача куда более щадящая, чем была в нашем детстве. Настоящие профессионалы серные пробки из слухового прохода уже не вымывают, а «вытягивают» электроотсосом, гайморовы пазухи ничем не прокалывают, да и к аденоидам относятся более «благосклонно».

Что нужно пациенту, чтобы выбрать наиболее эффективный метод лечения? В первую очередь надо приобрести современные знания, чтобы не принимать на веру любые рекомендации врача и в то же время следовать правильным советам. Одно время считалось, что врач «ухогорлонос», особенно оперирующий, может набраться опыта и преуспеть только к 40–50 годам. Но стереотипы отмирают, и сегодня оториноларингология – удел молодых и способных быстро понимать и принимать инновации. Поэтому с радостью представляю вам блестящего врача Ксению Клименко. Более десяти лет она не пропускала ни одного стоящего курса по своей специальности, объездив лучшие клиники мира. И теперь Ксения владеет самыми современными знаниями и методиками. Она – эксперт одного из самых авторитетных специализированных изданий мира, член Американской академии оториноларингологии.

Вы можете быть уверены, что если доктор Клименко говорит, что прокол гайморовых пазух – абсолютно бесполезная процедура, то так и есть, хотя ее до сих пор проводят в больницах даже беременным (!). Многие задумываются об исправлении носовой перегородки и боятся обратиться к ЛОР-врачу. Ока-

зывается, это абсолютно не страшная и не сложная операция с быстрой реабилитацией. Вы узнаете из самого компетентного источника, что когда врач ставит вам диагноз отит, не удалив серную пробку, и назначает антибиотики, он не прав! А если уж речь зашла об удалении серной пробки, то помимо вымывания и удаление палочкой насухую есть и современные технологии, которые позволяют удалять пробку с помощью электроотсоса!

Мы очень рады, что благодаря Ксении Клименко имеем возможность поделиться с вами всеми необходимыми современными знаниями в такой важной для каждого области – УХОГОРЛОНОС.

Читайте и будьте здоровы!

Главный редактор
медицинского направления,
канд. биол. наук
Ольга Шестова

От Антона Родионова

Мое знакомство с ЛОР-врачами состоялось в 6-летнем возрасте, поводом для знакомства стало удаление аденоидов. Это событие прочно закрепилось в памяти, и на протяжении многих лет я считал его самым страшным кошмаром своей жизни: привязанные руки и ноги, отсутствие обезболивания, окровавленные простыни в сумраке операционной — до сих пор помню отдельные сцены из этой драмы.

Прошло много лет, я окончил медицинский институт и с удивлением обнаружил, что отдельные приемы хирургических вмешательств успешно дожили до

XXI века: во многих больницах пациентов с заболеваниями ЛОР-органов до сих пор оперируют «каменным топором» под местной анестезией. Но это никак не относится к автору этой книги Ксении Эльдаровне Клименко. Если кто-то из моих студентов выражает желание стать оториноларингологом, без колебаний рекомендую им учиться у Ксении Клименко.

Ксения Клименко — оториноларинголог нового поколения, использующая на практике все современные технологии мировой медицины. Несмотря на молодость, Ксения Эльдаровна стала одним из лучших оперирующих ЛОР-врачей в России. При этом Ксении удается оставаться очень доброжелательным и открытым человеком, готовым делиться своими знаниями и опытом с коллегами и пациентами.

Про хорошую книгу обычно говорят: «читается как детектив». Книга, которую вы держите в руках, невероятно увлекательна и действительно читается на одном дыхании. Но самое главное, что вся информация в этой книге отражает самые современные мировые представления о болезнях уха, горла и носа, которые, как вы сможете убедиться, нередко расходятся с повседневной клинической практикой. Я очень рад, что Ксения Эльдаровна Клименко приняла предложение стать автором книги в нашей серии, и мы имеем возможность сегодня держать в руках это замечательное издание.

Основатель серии
Академия доктора Родионова,
канд. мед. наук
Антон Родионов

От автора

Я совершенно не собиралась становиться ЛОР-врачом, долгое время считала эту специальность скучной и неперспективной. Во всяком случае, бесконечные промывания миндалин, «кукушки», прижигания горла и прочие малоинтересные процедуры, которые я наблюдала на кафедре ЛОР медицинского института, меня совершенно не вдохновляли. Я мечтала о «большой» хирургии, хотела спасать людей, сражаться за их жизнь. Но судьба неумолимо привела меня на эту кафедру.

Будучи ординатором, я с азартом ринулась постигать профессию и очень быстро увидела, что оториноларингология далеко не ограничивается банальными насморками и аденоидами. ЛОР-органы расположены в самой тесной близости от структур мозга, и беззаботность пациентов довольно часто приводит к острым процессам, когда речь уже идет о жизни человека.

Не жалея себя, я быстро, как мне показалось, освоила большинство операций и стандартных схем лечения и уже ощущала себя вполне состоявшимся доктором.

И вдруг мне в руки попал диск с записью ЛОР-операции в исполнении одного из величайших хирургов мира – австрийского профессора Штаммбергера. Он перевернул мой мир буквально с ног на голову, я была поражена его ювелирной хирургией. И с того

момента моя профессиональная жизнь разделилась на «до» и «после». Я немедленно дала себе слово научиться оперировать так же, как Штаммбергер. Именно к нему я и отправилась на свое первое серьезное обучение.

С тех пор было множество тренингов и курсов у выдающихся мировых звезд, стажировок в лучших клиниках мира. Оториноларингология оказалась динамичной и одной из самых инновационных областей медицинских знаний.

Еще одним открытием для меня было то, что многие общепринятые у нас методы и препараты в мире давно признаны неэффективными. Признанные сегодня методы опираются на принципы так называемой доказательной медицины – каждое утверждение, метод или стандарт должны быть доказаны достоверными исследованиями и статистикой. Голословные утверждения, которые так часто произносятся на отечественных конференциях, звучат в научных статьях или просто в кругу врачей, в мировом экспертном сообществе не котируются.

В какой-то момент я поняла, что обязана делиться новыми знаниями, методиками, которые я освоила и продолжаю осваивать.

Сегодня я провожу уже собственные курсы для врачей, но все же это капля в море новых знаний, тем более если необходимо изменить свое мировоззрение, стать открытым для новых подходов. А это процесс не из легких.

Когда мой друг и коллега Антон Родионов предложил мне написать книгу для пациентов, основанную на доказательной медицине, я ухватилась за эту полезную и нужную идею – сделать новые знания доступными.

Введение

Редко встретишь человека, у которого никогда не болело ухо, горло или нос. Однако бытует мнение, что насморк, ангину, отит всегда можно вылечить домашними средствами. А бабушки – те вообще считают себя всесильными, имея в своем арсенале «проверенный» набор: синюю лампу, мешочки с солью, сок алоэ, банку с медом. Антибиотики? Никогда! Да и сама я помню, как моя заботливая бабушка сразу выбрасывала рецепт на антибиотик, как только вызванный на дом доктор выписывал справку в школу.

Теперь, став ЛОР-врачом, я вижу на практике, насколько такой подход может быть опасным. Упущенное время не вернуть, а последствия могут быть необратимы: банальный на первый взгляд насморк или «обычный» отит может привести к тяжелым осложнениям – от проблем со зрением до менингита.

Но есть и другая категория приверженцев самолечения: они сами немедленно начинают принимать антибиотики или симптоматические средства по поводу и без повода. Некоторое время такой подход может даже сходить с рук: выпил антибиотик – и вроде сразу стало легче. Но рано или поздно «проверенная» схема перестает работать, и вот пациент «неожиданно» – на операционном столе.

Антибиотики – не панацея от инфекций. Против вирусов они вообще не работают. Прием антибиотиков раньше времени, «для профилактики», в неправильной дозировке или с неверным временем приема может не помочь, а навредить: сделать дальнейшее лечение неэффективным! Ведь бактерии умеют быстро приспособливаться к различным условиям, даже к антибиотикам, и врач порой может оказаться бессильным. Иными словами, любой вид самолечения приводит к опасным последствиям.

Конечно, сепсис, менингит и другие серьезные осложнения болезней уха, горла и носа встречаются достаточно редко, зато широко распространен такой результат самолечения, когда инфекция становится хронической и сложно поддается лечению. Блуждая от одного врача к другому в надежде на счастливый рецепт, пациенты лишь слышат разные, нередко прямо противоположные рекомендации и окончательно теряют доверие к официальной медицине. Одни бросаются в объятия представителей нетрадиционной медицины, другие попадают в руки откровенных шарлатанов.

Что нужно знать пациенту, чтобы исключать крайности и выбирать наиболее эффективный метод лечения? Приобрести определенные знания, чтобы не принимать на веру рекомендации врача.

Что нужно знать врачу, чтобы добиться прогресса в лечении заболевания? Изменить свое отношение к пациенту. Если раньше врач выступал в роли судьи, беспепелляционно выносящего «приговор», то сейчас и врач, и пациент являются равноправными участниками команды, принимающей решение о диагнозе и лечении. Врач подробно рассказывает о существующих в мире представлениях о заболевании, методах диагно-

стики и лечения. Окончательный выбор метода лечения – за пациентом.

В своей работе мне часто приходится быть «разрушителем легенд», циркулирующих не только среди пациентов, но, к моему большому удивлению, и среди врачей. Постоянно изучая последние тенденции мировой отоларингологии, практикуясь в лучших клиниках Европы и США, работая с командами самых известных ЛОР-хирургов мира, я хочу поделиться накопленными знаниями и опытом.

Эта книга должна стать настольной для каждого человека – ведь любой из нас рано или поздно сталкивается с болезнями ЛОР-органов. Пациентам книга поможет правильно выбрать врача и лечение, позволит избежать приема ненужных препаратов, распознать первые признаки осложнений, уберечься от распространенных ошибок при выборе того или иного метода лечения.



АКАДЕМИЯ
ДОКТОРА РОДИОНОВА