

## Педиатр Грек рассказала, помогают ли ингаляции с минеральной водой вылечить кашель



Источник: iStockphoto

Ингаляции — один из самых популярных физиотерапевтических методов лечения заболеваний, который используют при вирусах органов дыхания. Но не как самостоятельное средство, а как часть комплексного курса лечения, в который также могут входить медикаментозное лечение, витаминотерапия, общеукрепляющие методы, в случае необходимости — антибактериальная терапия.

Суть метода лечения ингаляциями — в доставке медикамента в виде пара прямо в легкие. Мария Грек, заместитель главного врача по медицине клиники «Будь здоров» в Санкт-Петербурге, рассказала «Доктору Питеру», насколько это эффективно и безопасно.



### Мария Грек

Педиатрия, организация здравоохранения

Педиатр, заместитель главного врача филиала клиники «Будь здоров» в Санкт-Петербурге

### Применяют при простудах и не только

Ингаляции традиционно назначаются пациентам с жалобами на кашель, затрудненное дыхание при простудах, ОРВИ/ОРЗ, бронхите, бронхиальной астме, фарингите, рините, трахеите, гриппе, пневмонии и т.д.

Ингаляции положительно влияют как на ротоглотку, трахею и легкие, так и на нос. Чаще ингаляции назначаются для изменения характера откашливания с сухого и надсадного на влажное, с активным отхаркиванием.

#### ЧИТАЙТЕ ТАКЖЕ

[Главное — не забывать про ингаляции. Как в России лечат муковисцидоз](#)

## Вдыхание теплого и холодного пара

Данный метод лечения представляет собой курсовое дыхание над паром на протяжении определенного врачом периода времени. Обычно это пар с лекарственными препаратами, медикаментами. Во время ингаляционной терапии вдыхаемый пар с препаратом способствует расширению сосудов, улучшению состояния слизистой и кровоснабжения, избавлению от инфекции, снятию отечности, облегчению дыхания.

Ингаляции обладают следующими полезными действиями:

- противоотечное;
- отхаркивающее;
- десенсибилизирующее;
- противовоспалительное;
- регенеративное.

## Отличие небулайзера от ингалятора

В прошлом веке наши бабушки сидели над кастрюлькой и дышали паром, поднимавшимся от картошки или отвара трав. Сегодня существуют недорогие и простые в использовании ингаляционные системы. В домашних условиях можно сделать ингаляцию с помощью приспособлений двух видов: небулайзера или ингалятора, которые можно приобрести в аптеке или интернет-магазине. Их можно применять самостоятельно, без помощи специалистов: это очень просто. Перед приобретением прибора лучше проконсультироваться с врачом, так как механизм их использования и само действие у них разительно отличаются.

Устройства делятся на два типа: **паровые (тепловлажные) и небулайзеры**, которые автоматически подают в маску пар. Первые представляют собой пластиковую колбу с насадкой для носа и рта. Вторые — аппарат с колбой для лекарства, который автоматически подает пар в маску.

## Кому нельзя лечиться ингаляциями

Ингаляционная терапия отличается минимальным количеством побочных эффектов. Но есть некоторые заболевания и состояния, при которых проводить ее нежелательно. Например, это:

- приступы эпилепсии;
- острые состояния, сопровождающиеся высокой температурой;
- гнойные процессы;
- обострения хронических заболеваний;
- поражения внутреннего уха;
- эмфизема легких;
- проблемы с сосудами и атеросклероз;
- сердечная недостаточность;
- психические заболевания и т.п.



Многие люди страдают от индивидуальных, только им свойственных аллергических реакций. Если таковые были у вас в анамнезе, важно обсудить эти моменты с врачом при назначении лечения, чтобы избежать проблем во время прохождения курса. Также могут быть неаллергические индивидуальные реакции. Например, невозможно применение ингаляций из-за появления приступов кашля, являющихся следствием раздражения дыхательных путей.

## Важно!

В небулайзер можно добавлять только негазированную воду. Если врач прописал вам ингаляции с минеральной водой, за два часа до сеанса откройте бутылку, чтобы выпустить из нее газ. В идеале газ полностью выйдет из воды за ночь. Чтобы ускорить процесс, воду можно помешивать.

Существуют кислотные (pH ниже 7) и щелочные (pH выше 7) минеральные воды.

Щелочные:

- Боржоми (ионы гидрокарбонатов, кальция, магния, натрия, калия);
- Нарзан (ионы гидрокарбонатов, магния, кальция, натрия);
- Винцентка (ионы гидрокарбонатов, натрия, хлора, йода).

Кислотные:

- Эссентуки 17 (ионы гидрокарбонатов, хлора, натрия);
- Новотерская целебная (ионы гидрокарбонатов, сульфатов, кальция, натрия).

Щелочные используются для терапии болезней как верхних, так и нижних дыхательных путей, кислотные — для лечения легких. Есть отдельный список противопоказаний для использования в качестве ингаляционной основы минеральных вод:

- тяжелое течение заболевания с температурой;
- проблемы с дыханием (дыхательная недостаточность);
- некоторые сердечно-сосудистые проблемы.

Подробнее вопрос вашего анамнеза необходимо обсудить на приеме с врачом.