

СВОБОДНОЕ ДЫХАНИЕ – ЭТО ТАК ПРОСТО!

Е.М. Камалтынова, доцент кафедры факультетской педиатрии с курсом детских болезней лечебного факультета СибГМУ, г. Томск, к. м. н.

Гиппократ: «Лечит болезни врач, но излечивает природа».

Свободное дыхание кажется нам естественным, когда мы здоровы. Ценить возможность свободно дышать, ощущать запахи и не думать о носовых платках мы начинаем тогда, когда нас мучает насморк, который не является таким уж безобидным недомоганием.

Острый ринит (ОР) – воспаление слизистой оболочки носа, которое проявляется такими симптомами, как чихание, зуд, заложенность носа, ринорея [1], является одним из наиболее частых проявлений острой респираторной инфекции (ОРВИ) и приводит к снижению качества жизни ребенка, нарушению сна, а при затяжном течении даже к когнитивным расстройствам и проблемам в обучении.

Нос является начальным отделом верхних дыхательных путей и выполняет дыхательную, защитную, резонаторную и обонятельную функции. Важность дыхания через нос заключается в развитии положительного и отрицательного давления в грудной и брюшной полостях. При дыхании через рот вдох становится менее глубоким, что ведет к уменьшению отрицательного давления в грудной клетке и, как следствие, нарушению гемодинамики черепа (ухудшается отток венозной крови). При остром рините сопротивление потоку воздуха в полости носа повышается (происходит застой крови в пещеристых венозных сплетениях), это ведет к сужению просвета носового клапана [2].

Для восстановления дыхания через нос необходимы средства, купирующие носовую обструкцию [3]. Еще в древности великий врач и ученый Гиппократ отмечал, что в той

местности с хвойными лесами люди гораздо реже болеют простудными болезнями. С этой точки зрения, в лечении ОР особого внимания заслуживают ингаляции эфирных масел, так как имеют ряд преимуществ перед другими средствами. К ним относится безопасность и удобство использования, возможность использования у детей разных возрастных групп, физиологичное введение путем вдыхания с воздухом, непосредственное действие на слизистую оболочку респираторного тракта, купирование воспаления, смягчающее действие эфирных масел на слизистые оболочки и возможность избежать раздражения слизистой оболочки и мацерации кожных покровов. К недостаткам можно отнести лишь возможные аллергические реакции на эфирные масла.

Так как эфирные масла обладают ярко выраженными антисептическими, противовирусными, бактерицидными и противовоспалительными свойствами [4–6], они могут быть и средствами профилактики развития ОРВИ.

Одним из таких лечебных и профилактических средств является препарат «Сопелка». «Сопелка» представляет собой медицинский пластырь для ингаляций для детей с 2 лет и взрослых, который можно клеить на одежду или, например, постельное белье. Содержащиеся в нем масла испаряются в процессе

применения и способствуют облегчению дыхания при заложенности носа, ослаблению симптомов простуды, облегчению засыпания.

Лечебный эффект 1 пластыря длится до 8 часов. Эффект «Сопелки» обусловлен подобранными в определенной концентрации эфирными маслами эвкалипта и камфоры рацемической.

Эвкалипт – австралийское смолистое дерево, достигающее 90 метров в высоту, с удлиненными ланцетовидными листьями. Эфирное масло эвкалипта обладает выраженным бактерицидным действием. Эвкалипты сыграли большую роль в борьбе с эпидемиями малярии, благодаря способности осушать почву от малярийных болот, к тому же, насекомым не нравился запах эвкалипта. Эвкалипт считался «деревом жизни», «алмазом лесов», «деревом чудес». Немецкие врачи в начале 70-х годов XIX века впервые дали научное обоснование применению эвкалипта. Химические компоненты масла эвкалипта: цитронеллал (альдегид); цинеол (кетон); камфен, пинен, фелландрен, фенхен (терпены).

Эффекты применения эвкалипта:

- антисептическое, противовирусное, противовоспалительное, обезболивающее, спазмолитическое, отхаркивающее, жаропонижающее, потогонное;
- устраняет воспалительные процессы органов дыхания и носоглотки;
- эффективное средство от головной боли, связанной с духотой, гиподинамией и усталостью;
- снижает уровень сахара в крови и улучшает углеводный обмен веществ;
- уменьшает боль, отечность ткани при артритах, ревматизме;
- обезболивает и регенерирует поврежденные участки кожи после ожогов, ран и обморожений;
- устраняет ожоги, связанные с попаданием на кожу незабавленных «жестких» эфирных масел (чабреца, тысячелистника, лимонника, полыни и др.);
- снимает мышечное напряжение после занятий спортом.

Но вылечить и предупредить развитие насморка и ОРВИ помогает не только масло эвкалипта – другие эфирные масла тоже весьма эффективны в этом отношении.

Лавр камфорный. Вечнозеленое дерево с очередными, черешчатыми, ланцетовидными, цельнокрайними, голыми, блестящими, усеянными мелкими просвечивающими точками (клетки с эфирным маслом) листьями. Все части растения содержат эфирное масло, в котором основной компонент – камфора (до 94%).

Камфора является одним из важнейших лекарственных средств, возбуждающих центральную нервную систему и усиливающих сердечную деятельность при заболеваниях, сопровождающихся острой сердечно-сосудистой недостаточностью, а также при шоковых состояниях (в 10 и 20%-ных стерильных масляных растворах или внутрь в порошках). Наружно используется для растираний при ревматизме, артритах и пр. в виде масляного раствора, линиментов и мазей. Растение содержит бициклические монотерпены.

«Сопелка» у детей

Воспользуйтесь пластырем «Сопелка» – приклейте его в разных местах: возле кровати ребенка, в игровом уголке, на столике в детской. Ночью аромат эфирных масел поможет ребенку свободнее дышать, и спать он будет гораздо спокойнее.

Если во время сезонных инфекций и эпидемий насыщать воздух помещений эфирными маслами, то это остановит размножение вирусов и значительно снизит заболеваемость, в том числе в осенне-зимний период.

Эфирные масла гораздо безопаснее, чем многие лекарства от насморка: они работают мягко, но эффективно, и не только помогают быстрее вылечиться, но и обеспечивают профилактику многих заболеваний. 

Выпущена **НОВАЯ** упаковка
пластыря «Сопелка» № 10.

Список литературы находится в редакции.