**Чем спасаться от насморка**

Гид по каплям, спреям и растворам

Если вы привыкли бежать в аптеку за каплями или спреем как только заложило нос, то устраивайтесь поудобнее. В этой статье расскажу, какие средства действительно помогают быстро избавиться от насморка при простуде, а какие — нет.



**НАТАЛЬЯ ШНЕЙДЕР**

дипломированный ЛОР

**От редакции: что важно помнить, читая про лекарства**

Мы пишем статьи, чтобы вы не навредили себе, не тратили деньги на бесполезные средства и лучше представляли, чего примерно ожидать на консультации врача. Но мы не хотим, чтобы вы занимались самолечением (хотя понимаем, что соблазн велик).

Поэтому, пожалуйста, всегда читайте инструкцию к препаратам, обращайте особенное внимание на противопоказания и советуйтесь с врачом при малейших сомнениях.

**Если простудились и текут сопли**

**Типичная картина.** На дворе осень или зима. Нос заложен, сопли прозрачные, поначалу жидкие, потом густеют. Хуже всего примерно на 2-3 день. В комплекте прилагаются температура, головная боль, слабость, боли в мышцах.

**Да: сосудосуживающие средства, чтобы снять отек**

Нос закладывает потому, что в нем возникает отек: сосуды расширяются и мешают носу дышать, а соплям — добровольно из него эвакуироваться. Чтобы «разложить» нос, используют сосудосуживающие.

Если не снять отек, невозможно перейти на следующий этап — нормально промыть нос.

**Что стоит иметь в виду**

Все сосудосуживающие [вызывают привыкание](https://emedicine.medscape.com/article/995056-overview#a5). Поэтому использовать их следует не дольше 5 дней подряд, а лучше 3-4 дня.

**Что искать в аптеке**

Международные наименования: ксилометазолин, нафазолин, оксиметазолин, фенилэфрин.

Мы говорим о международных непатентованных наименованиях (МНН) лекарств, потому что средства с одним и тем же составом могут отличаться по цене в разы.

Ксилометазолин 0,1% в спрее стоит в районе 50 рублей в октябре 2018 г.

Ровно такой же ксилометазолин под названием «Тизин» обойдется в 166 рублей.

Поскольку все формулы давно известны, дозировки определяются нестрого, а никаких высокотехнологичных форм выпуска капель для носа пока не изобрели, разницей между дженерическими и оригинальными препаратами, по моему мнению, можно пренебречь.

**Да: соляной раствор, чтобы промыть нос**

Сам по себе соляной раствор не лечит. Он смывает сопли, а вместе с соплями — вирусы, погибшие клетки и прочие гадости. Поэтому болезнь длится чуть короче чем обычно.

**Что стоит иметь в виду**

Если хотите средство посложнее, чем обычный физраствор — пристально изучать состав не имеет смысла: [Кокрейновский обзор 2015 года](https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD006821.pub3/full%22%20%5Ct%20%22_blank) не обнаружил преимуществ в использовании солевых растворов с микроскопическими добавками йода и других микроэлементов при лечении насморка. Соленая вода — она и есть соленая вода.

Для промывания вам понадобится спринцовка на 100 мл или кружка Эсмарха. Спринцовка удобней тем, что ее не надо никуда подвешивать. Но промывая нос спринцовкой многие стараются нажать посильнее, чтобы «пробить» струей заложенность. Не делайте так.

Как правильно промывать нос — целая наука, про которую мы расскажем в отдельной статье.

**Что искать в аптеке**

Международные наименования: раствор натрия хлорида 0,9%, раствор натрия хлорида изотонический.

Коммерческие названия: «Долфин», «Аква-Марис», «Аква-Лор».

Эконом-вариант: развести в литре воды чайную ложку с горкой (9 граммов ) соли.

**с 6 до 4**

дней сокращается длительность насморка, если вовремя назначить сосудосуживающие ([Источник](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16261947))

**Если из носа потек гной**

**Типичная картина.** Нос не дышит или дышит только одна ноздря. Сопли густые, желтые или зеленые, часто вонючие, плохо отсмаркиваются. Голова болит, как будто налита чем-то тяжелым, особенно сильно — по бокам от носа, лоб или за глазами. Если наклониться, чтобы надеть обувь, боль усиливается. Температура 37 – 38 °С, но может быть и выше.

**Сначала — к врачу**

Врачи называют это «синусит» — когда в пазухах носа началось гнойное воспаление. Увы, «гной может уйти в мозг» — не бабушкины страшилки: осложнения в таких случаях [редкие, но серьезные](https://health.clevelandclinic.org/sinus-infections-that-dont-quit-when-you-should-worry/). По крови инфекция может распространиться в разные части головы и вызвать менингит, абсцесс глазницы или остеомиелит. Чтобы не рисковать, постарайтесь попасть к врачу как можно быстрее.

Вот за чем врач может отправить вас в аптеку.

**Да: сосудосуживающие средства, чтобы снять отек**

Снимут отек, восстановят отток слизи, чтобы нос очистился от гноя.

Ими придется пользоваться уже не 3-5 дней, а [до полного удаления гноя из пазух](https://emedicine.medscape.com/article/232670-treatment). Бояться зависимости в таком случае не стоит. При необходимости она снимается коротким курсом гормонального спрея, а вот внутричерепные осложнения лечить придется долго и трудно.

**Да: соляной раствор, чтобы промыть нос**

Промывание носа солевыми растворами [может](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/acute-sinusitis/diagnosis-treatment/drc-20351677) облегчить неприятные симптомы при воспалении пазух носа.

**Возможно: муколитик комбинированного действия, чтобы избавиться от соплей**

Превращает густой и вязкий гной в жидкий и текучий, чтобы быстрее избавиться от насморка.

**Что стоит иметь в виду**

Использование муколитиков для избавления от гноя [одобряется](http://www.nmaoru.org/files/KR313%20Ostryj%20sinusit.pdf) отечественными врачами, [но ставится под сомнение](https://www.aafp.org/afp/2011/0501/p1057.html#afp20110501p1057-b1) в зарубежных рекомендациях. Там считают, что эффективность таких препаратов не была убедительно подтверждена в исследованиях.

Единственный муколитик для носа, зарегистрированный в России, — «Ринофлуимуцил». Он содержит в составе сосудосуживающее средство. Поэтому при длительном использовании может вызвать зависимость. Применять его следует не дольше недели.

**Что искать в аптеке**

Международное наименование: ацетилцистеин + туаминогептан.

Коммерческое название: «Ринофлуимуцил».

**По назначению врача: антибиотики, чтобы убить инфекцию**

Эти препараты отпускаются из аптек по рецепту врача. Более того — они нужны не всегда. [Исследования показывают](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/alr.21695#alr21695-bib-0028), что без назначения антибиотиков через две недели от начала заболевания выздоравливают 86% больных, а с назначением — 91%. Разница невелика.

Возможно, по результатам осмотра, анализов и дополнительных исследований (например, рентгенографии носа) врач назначит вам антибиотик в спреях или в таблетках.

**Не путать с аллергией**

Простудный насморк часто путают с сезонной аллергией. При ней сопли текут как вода, в носу чешется, глаза краснеют и слезятся, постоянно хочется чихать. Температура может быть, но не выше 37,5 °С.

Капли в нос в таком случае только заглушат симптомы. Иногда этого достаточно, чтобы жить спокойно. Но чтобы избавиться от заболевания, врач может порекомендовать вам более серьезные меры для радикальной борьбы с болезнью: аллергенспецифическую иммунотерапию (АСИТ).

Поэтому если запутались — лучше сразу обратиться к врачу.

Читать по теме: [Почему аллергия нам не враг (но это не точно)](https://tolkosprosit.docplus.ru/blog/posts/why-do-we-have-allergies)

**Если насморк откуда ни возьмись**

**Типичная картина.** Сопли не обильные, прозрачные и жидкие, как вода. Простуды вроде нет, аллергии тоже. Но вышли зимой на воздух или переутомились на работе — и привет: из носа начинает бежать. Бывает, что после еды насморк усиливается — причем любой, даже самой диетичной и неаллергенной.

На медицинском языке такой насморк называется вазомоторным ринитом. Он случается, когда в работе сосудов слизистой оболочки происходит сбой.

**Нет: сосудосуживающие**

Люди с этой проблемой часто попадают в ловушку сосудосуживающих капель, закапывая их месяцами, а то и годами. Но сосудосуживающие здесь не помогут, а только ухудшают ситуацию, сбив с толку и без того сломавшийся организм.

А еще сопли часто текут по задней стенке глотки, вызывая сухой кашель, и люди с этой проблемой долго и безуспешно пьют лекарства от кашля.

**Да: консультация врача**

В этой ситуации можно [избавиться от насморка](https://www.nhs.uk/conditions/non-allergic-rhinitis/) при помощи гормональных спреев, которые придется использовать не меньше месяца подряд. Но только после консультации врача.

**До 70%**

взрослых с постоянным насморком страдают от насморка без аллергии и инфекции ([Источник](http://umedp.ru/articles/fenotipy_rinita_differentsialnyy_diagnoz.html))

**Когда капли не нужны (а нужно сразу к врачу)**

**Нос не дышит после травмы**

Здесь может быть что угодно — от перелома костей носа, из-за которого и нарушился нормальный ток воздуха, до формирующегося подслизистого абсцесса, если к скопившейся под слизистой оболочкой крови присоединилась инфекция. К врачу, и пусть специалист разбирается, в чем, собственно, проблема.

**Гнойные сопли дольше четырех недель**

Если вы все же затянули с походом к врачу и вот уже четыре недели добросовестно моете нос и брызгаете в него разнообразные средства, а гной по-прежнему бежит — дойдите, наконец, до специалиста.

**Из носа — гнойные сопли, еще и болит верхний зуб**

Корни верхних зубов очень близко подходят к носу, а иногда и проникают в него. И инфекция с зуба может распространиться в нос, вызвав гнойное воспаление. По-научному, это называется «одонтогенный гайморит».

В такой ситуации нужна совместная работа ЛОРа и стоматолога. Начните с ЛОРа, чтобы получить на руки рентгеновский снимок с признаками гайморита и направление к стоматологу.

**10—40%**

синуситов возникают из-за кариеса ([Источник](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5915825/))

**Какие капли вообще не нужны**

**Интерфероны в нос (гриппферон, виферон).** Не обладают [доказанной эффективностью](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17636705) при лечении обычной простуды, могут послужить причиной носовых кровотечений.

**Спреи с лизатами бактерий (ИРС-19).** Правильно выполненных исследований, подтверждающих эффективность при насморке, обнаружить не удалось. В 2018 году Европейское агентство по лекарственным средствам [анонсировало](https://www.ema.europa.eu/en/medicines/human/referrals/bacterial-lysates-containing-medicinal-products-indicated-respiratory-conditions) запуск большого обзора исследований, призванного поставить точку в этом вопросе.

**Расщепленная ДНК лосося (деринат).** Каким образом ошметки ДНК лосося простимулируют иммунную реакцию против вируса, науке неизвестно.

**Растительные экстракты (пиносол, каметон).** В качестве дополнения к прочим препаратам могут [облегчить дыхание](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1097/00005537-200404000-00027) или [помочь победить бактериальную инфекцию](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1360273/). Тем не менее, найти убедительные доказательства эффективности при простуде у нас не получилось.

**Рецепт**

**1**

При обычной простуде понадобятся сосудосуживающие и соляной раствор для промывания.

**2**

Если появился гной — сначала бегите к врачу, а не в аптеку.

**3**

Если сопли появляются без видимых причин — обследуйтесь у врача, а не «садитесь» на сосудосуживающие.

**4**

Интерфероны в нос, растительные экстракты и лизаты бактерий — пока что бесполезная трата денег. От простуды они не помогают.