

## ПРИЧИНЫ ЗАЛОЖЕННОСТИ НОСА

*Хамидова Хурсаной Валиевна,  
Андижанский общественный здравоохранительный  
техникум по имени Абу Али ибн Сины,  
преподаватель оториноларингологии*

**Аннотация:** Независимо от причины, заложенность носа чаще развивается постепенно: человек замечает трудности при носовом дыхании, появляется субъективное чувство нехватки воздуха.

**Ключевые слова:** заложенность носа, ринит, аллергия.

Заложенность носа — это затруднение носового дыхания. Симптом зачастую сопровождается выделениями из носа, головными болями, нарушениями сна. Неприятные проявления могут быть обусловлены как физиологическими причинами, так и различными заболеваниями носовой полости, аллергическими реакциями, патологиями анатомических структур. Для выявления причины заложенности проводят риноскопию, рентгенографию придаточных носовых пазух, лабораторные анализы и аллергопробы. В качестве симптоматического лечения до установления диагноза используют немедикаментозные методы, назальные капли.

Независимо от причины, заложенность носа чаще развивается постепенно: человек замечает трудности при носовом дыхании, появляется субъективное чувство нехватки воздуха. Состояние сопровождается дискомфортом в области лба и переносицы, сухостью назального эпителия. При выраженном затруднении прохождения воздушного потока пациенты дышат через приоткрытый рот, у них снижается обоняние. Часто отмечается сочетание заложенности с нарушениями сна — в горизонтальном положении симптомы усиливаются, поэтому людям приходится спать полусидя, опираясь на высокие подушки.

Через несколько часов после возникновения расстройств носового дыхания зачастую присоединяются другие симптомы — слизистые выделения, зуд, чихание. Иногда дыхание нарушено только с одной стороны, а при положении лежа на боку типично ощущение заложенности ноздри, расположенной ниже. При хронически заложенном носе в организм поступает недостаточно кислорода, что проявляется упорными головными болями. Если затрудненное носовое дыхание сохраняется в течение 3-4 дней, нарастают нарушения общего состояния, беспокоит бессонница, необходимо обратиться к специалисту.

Назальный эпителий контактирует со всеми внешними раздражителями, которые находятся в атмосферном воздухе. Воздействие неблагоприятных

факторов вызывает отечность слизистой оболочки, которая у здоровых людей носит кратковременный характер. Появление заложенности чаще вызвано низкой влажностью в помещении: в квартирах, особенно зимой при работе центрального отопления, содержание влаги не превышает 40% (нормальный уровень составляют 50-60%). Существуют и другие причины затруднений носового дыхания: воздействие холодного воздуха, табачного дыма, резких запахов.

Аллергические заболевания занимают первое место среди причин заложенности носа (18-38% всех случаев). Симптом может возникать при вдыхании пыли, резких запахов, ароматов цветов. Нарушения развиваются в течение нескольких минут. Заложенности предшествует чувство дискомфорта и зуда, слезотечение. При контакте с аллергеном слизистая оболочка носовых ходов отекает, а в тяжелых случаях полностью смыкается. Дыхание через нос, как правило, восстанавливается самостоятельно после устранения причины (прекращения контакта с триггерным фактором).

Для аллергического ринита характерно усиление симптомов весной и в начале лета — в период цветения деревьев и кустарников. Пациенты жалуются на выраженные затруднения дыхания, которые усугубляются при выходе из помещения. При сочетании заложенности с обильными серозными выделениями, слезотечением и покраснением глаз говорят о поллинозе. Такие проявления значительно ухудшают качество жизни, симптоматика плохо купируется сосудосуживающими назальными каплями.

Затруднение вдоха через нос является одним из первых признаков вирусных ринитов, умеренная заложенность сохраняется на протяжении всего периода лечения. Типичны жалобы на выраженную сухость носовой слизистой, вызывающую дискомфортные ощущения. Резко снижается обоняние, причем его восстановление затягивается до недели и более. Отечность эпителия при вирусных инфекциях сопровождается слабостью, сильными головными болями, повышением температуры тела. Чаще всего подобная симптоматика вызвана риновирусной инфекцией, гриппом.

Затруднения носового дыхания, которые длятся более 1 месяца, характерны для хронических воспалительных процессов в полости носа. Наблюдается постоянное наличие патологической симптоматики, связь между обострениями и воздействием внешних факторов зачастую не прослеживается. Наиболее тяжело протекает заложенность носа при гипертрофическом рините: значительные разрастания носовых раковин создают механическое препятствие прохождению воздуха. У беременных расстройство обычно связано с вазомоторным ринитом.

Появление заложенности носа характерно для ранних этапов разрастания, когда отсутствуют другие симптомы. Больные ощущают дискомфорт в области переносицы, нарушения носового дыхания наиболее выражены утром, сразу после пробуждения. Для полипов типично затруднение выдыхания — вдох пациенты делают достаточно свободно, а на выдохе полипозная ткань играет роль заслонки. При заболевании изменяется мукоцилиарный клиренс и отток слизи, поэтому отделяемое назальной полости стекает по задней стенке глотки, вызывая першение в горле и дискомфорт.

Увеличенные в объеме аденоидные вегетации у детей создают значительные препятствия прохождению воздушных масс через нос по дыхательным путям. Заложенность выражена сильно, особенно ночью. Ребенок дышит ртом, что обуславливает характерный внешний вид — постоянно открытый рот, сглаженные носогубные складки, сухие губы с трещинами. Из-за невозможности нормального вдыхания воздуха нарушается сон, отмечается громкий храп. Заболевание сочетается с частыми и длительными ринитами, которые еще больше усугубляют дыхательные расстройства.

Нарушение анатомических структур полости носа чаще проявляется односторонней заложенностью. Предъявляются жалобы на затруднение или полную невозможность вдыхать воздух через одну ноздрю, при этом симптом является постоянным и не изменяется в положении на боку. Сосудосуживающие капли, применяемые для лечения, не оказывают эффекта. При сильных искривлениях заметно изменяется форма носа. Наиболее частые причины нарушенного носового дыхания вследствие деформации костной части: врожденные дефекты перегородки или травмы костей лицевого черепа.

Возникновение медикаментозного ринита чаще всего связывают с длительным бесконтрольным использованием для лечения топических деконгестантов (сосудосуживающих капель для носа с адреномиметиками). Применение этих лекарств в течение 7-10 дней вызывает «рикошетную» обструкцию — сильный отек слизистого слоя, который не уменьшается при дальнейшем закапывании адреномиметиков. Среди других лекарственных препаратов наибольшим влиянием на носовое дыхание обладает тамсулозин — средство для лечения гиперплазии предстательной железы у мужчин.

Неприятные симптомы можно уменьшить с помощью немедикаментозного лечения. Рекомендуется увеличить влажность в помещении. Для этого лучше приобрести специальный увлажнитель. Больному необходимо избегать сильных запахов, резкой смены холодного и теплого воздуха. Спать нужно на высокой подушке, чтобы голова все время находилась в возвышенном положении — это уменьшает отечность слизистой. Стойкие нарушения дыхания через нос чаще

являются признаком болезни, поэтому для определения причины расстройства необходимо обратиться за квалифицированной медицинской помощью.

### Литература:

1. Оториноларингология. Национальное руководство/ под ред. Пальчуна В.П. — 2008.
2. Руководство по ринологии/ под ред. Пискунова Г.З., Пискунова С.З. — 2011.
3. Хронический риносинусит: патогенез, диагностика и принципы лечения: Клинические рекомендации/ Российское общество ринологов/ под ред. Лопатина А.С. — 2014.