

**РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ НА ИСКРИВЛЕННОЙ
НОСОВОЙ ПЕРЕГОРОДКЕ**
REHABILITATION AFTER SURGERY ON A CURVED NASAL SEPTUM

М. Ю. Семейкин, студент

Н. М. Каримов, старший преподаватель

Уральский Государственный аграрный университет
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: О.П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

Аннотация

В этой статье я постарался описать процесс восстановления и принцип проведения операции на перегородке носа.

Ключевые слова: септопластика, реабилитация, затрудненное дыхание, физические нагрузки.

Summary

In this article I tried to describe the recovery process and the principle of surgery on the nasal septum.

Keywords: septoplasty, rehabilitation, shortness of breath, physical activity.

Искривленная перегородка встречается у большого количества людей. Часто это несущественная проблема, которая никак не проявляется и не требует хирургического вмешательства. Когда асимметрия более выраженная, форма носовых ходов может изменяться, и это становится причиной нарушения прохождения воздуха и слизистых выделений. Затрудненное дыхание влияет на деятельность сердца и нервов.

Нарушенный отток слизи сказывается на самочувствии в целом. Постоянное опухание пазух в носу часто является последствием искривленной перегородки носа. Хирургическая коррекция перегородки в носу возобновляет проходимость. Когда поверхность перегородки получит прежний вид, дыхание будет как прежде [3].

Самая частая патология лор-органов - это искривление носовой перегородки. Никто не задумывается о том, что элементарное искривление может стать причиной серьёзных заболеваний.

Почему это происходит? При нормальном состоянии носовых ходов в пути, которые находятся внизу, заходит очищенный и тёплый кислород, потому что в полости носа его температура повышается и убиваются микробы. В случае кривой перегородки в носу эти действия происходят неправильно, так как кислород упирается об кривую перегородку [4].

Почему возникает искривление носовой перегородки?

Наиболее частые причины – это:

- Травмы
- 1. Врачебные вмешательства в нос.
- 2. Личное убиение корочек.
- 3. Опухание носа.
- 4. Застревание различных предметов в носу.

- Различные болезни

1. Системная красная волчанка.
2. Ревматоидный артрит.
3. Дифтерия.
4. Туберкулез.
5. Сифилис.
6. ВИЧ-статус/СПИД.

- Новообразования

1. Карцинома.
2. Т-клеточные лимфомы.
3. Криоглобулин.

Исправление кривой перегородки носа называется септопластикой. Эта операция помогает больному вернуть нормальное и естественное дыхание. Но некоторые пациенты выбирают избежать операции и продолжить жить с искривленной перегородкой, что в будущем приводит к осложнениям.

Сутки после операции пациент должен находиться в клинике, под наблюдением врача. В начале нужно следить, чтобы полость носа не повреждалась, сосуды не расширились.

- нельзя наклонять голову и трясти ей;
- нужно избегать приема горячей пищи и жидкости;
- нельзя принимать горячий душ, ванну или посещать сауну;
- избегать ультрафиолета (солнце, солярий);
- избегать сморкания;
- примерно 30 дней ходить без очков;
- осторожно надевать одежду;
- отказаться от авиаперелетов до заживления;
- исключить любые физические нагрузки;
- не принимать препараты, разжижающие кровь (аспирин и содержащие его средства).

Реабилитация подразумевает удаление тампонов через 2-3 дня, а также комплекс процедур, направленный на усиленную гигиену полости носа. Образующуюся корку в носу необходимо удалять, а также засохшую кровь путем промывания специальной жидкостью (морская вода, физиологический раствор). Также врач назначает мазь, капли и антибиотики [5].

Когда идёт восстановление, не нужны слишком интенсивные тренировки. Вообще сложности могут быть, если не соблюдать правила после операции.

Перед сном тоже нужно помнить несколько правил: подушка в первые две недели должна находиться в приподнятом положении, это уменьшит отек, а спать нужно на боку или спине.

Необходимо следить за чистотой носа. Когда появятся корочки, не ковырять их. Нужно прочищать нос специальными средствами. Также важна влажность в помещении.

Со временем корочки сами исчезают, припухлость уходит, дышать становится свободно. В больнице необходимы периодические наблюдения [1].

В период восстановления минимум две недели не нужны тренировки тела, не нужно находиться в местах скопления людей, чтобы не было заражения через нос.

Полгода после операции нужно максимально оберегать нос от повреждений, так как перегородка ещё слабая, должно полностью пройти заживление. Ткани должны хорошо зарости и укрепиться иначе после травмы эффекта от операции не будет.

Через 1,5-2 месяца после операции можно начать заниматься не подвижными упражнениями на дыхание, во время них вдох и выдох нужно делать неподвижно, только дыхательны-

ми мышцами. Таким образом вы сможете постепенно подготовить организм к более высоким нагрузкам и вернуться к прежнему образу жизни.

После исправления носовой перегородки у человека восстанавливается дыхание. Дышать становится проще и легче. Особенно это заметно при физических нагрузках и во время простуды, также после септопластики проходит хроническая заложенность носа и головные боли в районе лба. В большинстве случаев проходит храп и сопение во время сна [2].

Библиографический список

1. *Пискунов Г. З.* Перфорация носовой перегородки и её лечение // ГБОУ ДПО «Российская медицинская академия последипломного образования». С. 8-10.
2. *Ачкасов Е. Е., Таламбум Е. А., Хорольская А. Б., Руненко С. Д., Султанова О. А.* Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания. С. 20-23.
3. *Шамшурин А. И., Долина И. В.* Анализ качества жизни пациентов с искривлением перегородки носа до и после септопластики.
4. *Плужников М. С.* Слизистая оболочка носа: механизмы гомеостаза и гомеокинеза // СПб., 1995. С. 104.
5. *Гапанович В. Я., Тимошенко П. А., Гапанович В. Я.* Болезни уха, горла, носа. М.: Высшая школа. 2002. С. 271.