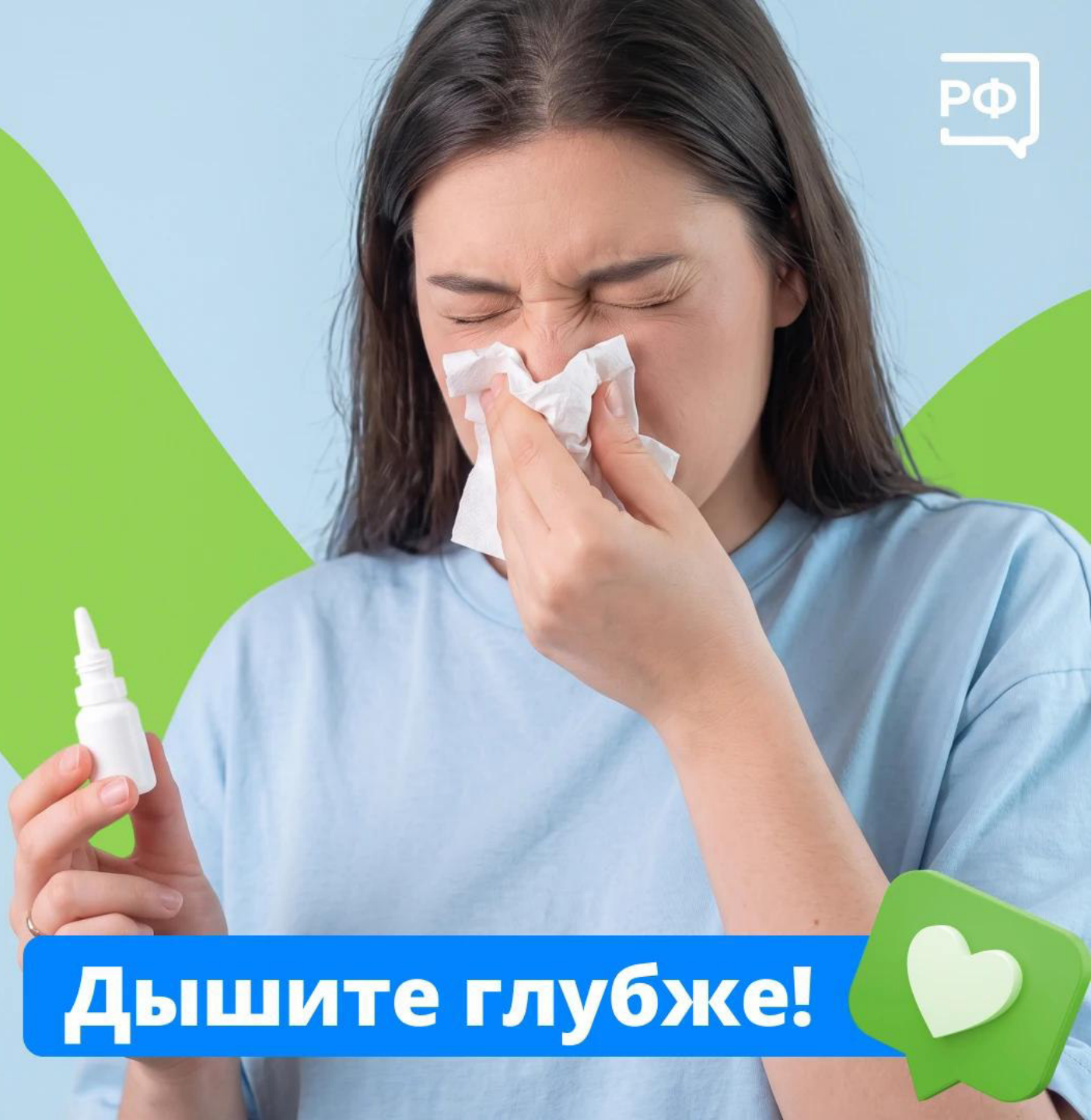




**Дышите глубже!**

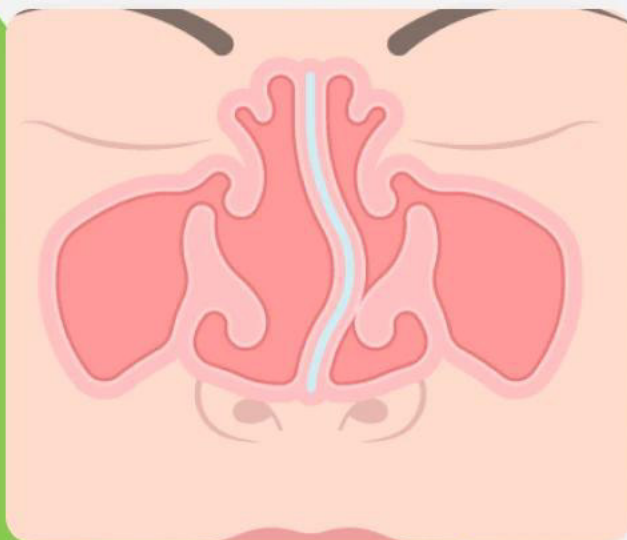


# Почему нос не дышит



## Среди причин:

- искривление носовой перегородки
- аллергия
- травмы
- частое использование капель или спреев для носа
- хронические болезни носа и инфекции
- полипы и аденоиды
- гормональные нарушения
- сухой воздух в помещении



# Обследуйте желудок

РФ

Иногда нос закладывает из-за проблем с ЖКТ. Например, ночью желудочный сок может подниматься по пищеводу до носоглотки и вызывать отёк.

Также причиной хронической заложенности может быть **непереносимость некоторых продуктов**: белка коровьего молока, томатов или красного вина.



# Это серьёзно!



**Заложенный нос — сигнал организма, который нельзя игнорировать.**

//

«Без лечения заложенность приводит к кислородному голоданию. Постоянное дыхание через рот сушит слизистую горла, повышает риск инфекций.

Из-за заложенности меняется прикус и даже осанка»,

— говорит врач-кинезиолог  
**Михаил Гаврикин.**

# Когда пора идти к лору



## Запишитесь к врачу, если:

- нос заложен более 7 дней
- появилась боль в области пазух или лба
- пропало обоняние
- есть кровянистые выделения



# Как себе помочь



1. Промывайте нос **солевым раствором**
2. **Увлажняйте воздух** в помещении с помощью специальных приборов или просто оставьте в комнате открытую широкую ёмкость с водой
3. **Делайте лёгкий самомассаж**: мягко растирайте кончик и крылья носа пальцами по часовой стрелке



# Так делать нельзя



1. Не используйте сосудосуживающие капли от насморка **более 5-7 дней**
2. **Не превышайте дозировку капель**, указанную в инструкции. Это особенно опасно для детей!
3. **Не принимайте без назначения врача** лекарства от давления. Если после приёма препаратов нос закладывает, обязательно расскажите об этом лору

# Чтобы нос дышал свободно



## Отёка можно избежать, если:

- избегать резких запахов и табачного дыма
- не есть слишком острую пищу
- исключить алкоголь
- заниматься спортом и закаляться
- вовремя обследовать желудок
- реже использовать сосудосуживающие препараты

