**Коварная ангина.**
При слове «ангина» перед глазами встает яркая картинка из детства: закутанный в одеяло ребенок с больным горлом и обмотанной теплым шарфом шеей. Нам кажется, что мы все знаем об этой болезни, и уж точно умеем ее правильно лечить. Поэтому зачастую люди достаточно легкомысленно относятся к этому заболеванию, пытаются лечить его самостоятельно, совершая ошибки и получая в результате тяжелые осложнения.

Чтобы избежать осложнений , необходимо осознать, что ангина (острый тонзиллит) - это не просто мучительная боль в горле, когда бывает невозможно проглотить даже слюну, сопровождающаяся высокой температурой. Это серьезное общее инфекционное заболевание, при котором происходит воспаление небных миндалин, вызываемое различными микроорганизмами. При этом происходит выраженная интоксикация всего организма.
 Неправильное, несвоевременное лечение ангины может привести к хронизации процесса. И тогда вы получаете «бомбу замедленного действия» в виде очага хронической инфекции. Что это значит? А это значит вероятность частых тяжелых обострений, в результате которых инфекция может распространиться в другие органы и ткани, в первую очередь, сердце, почки, суставы. Как результат – тяжелые поражения этих органов.
 Нельзя заниматься самолечением, необходимо обратиться к врачу. Только врач может поставить правильный диагноз, оценить тяжесть состояния и назначить полноценное лечение. Это особенно важно и в связи с тем, что явлениями тонзиллита сопровождается ряд других тяжелых инфекционных заболеваний, таких как дифтерия, инфекционный мононуклеоз и др., требующих госпитализации в инфекционный стационар.
 Не стоит геройствовать и ходить на работу. Заболевание передается воздушно-капельным путем, и вы легко можете заразить окружающих. Кроме того, необходим строгий постельный режим. Перенесенная на ногах ангина чревата переходом в хроническую форму и развитием осложнений. Необходимо выполнять все указания лечащего врача. Большую ошибку совершают те, кто прекращает назначенную терапию антибактериальными препаратами, едва улучшилось самочувствие. Болезнь вернется, но возбудители приобретут устойчивость, а возможно и полную невосприимчивость к воздействию лекарства. Это потребует новых антибактериальных препаратов, увеличенных доз, с большой долей вероятности приведет к хронизации процесса и развитию осложнений.
 Многие забывают о соблюдении элементарных правил гигиены самим заболевшим и окружающими. У больного обязательно должна быть отдельная посуда, отдельное полотенце. Необходима ежедневная влажная уборка помещения и проветривание. Избегайте еды, раздражающей и без того воспаленное горло – кислой, соленой, острой. По этой же причине не рекомендуются кислые соки, чрезмерное употребление лимона или чая с лимоном. И уж совершенно недопустимы обжигающе горячие напитки, которые травмируют больное горло и способствуют его отеку. Питье должно быть только теплым. Отдельно хочется предупредить любителей самостоятельно снимать налет с миндалин с помощью ложки. К сожалению, есть и такие граждане. Белая пленка на миндалинах является своего рода защитой и препятствует распространению инфекции. По мере выздоровления она отойдет сама. Пытаясь снять пленку, вы рискуете получить кровотечение или внести в горло дополнительную инфекцию, что приведет к печальным последствиям.

Чтобы минимизировать риск заболеть ангиной нужно проводить общие и местные закаливающие процедуры. Утренняя гимнастика, систематические занятия физкультурой и спортом, воздушные ванны, обязательная ежедневная прогулка в любую погоду, обтирания и обливания водой с постепенным понижением ее температуры повышают иммунитет и мобилизуют защитные силы. Очень важно местное закаливание для повышения устойчивости слизистой оболочки глотки – полоскание горла прохладной водой, придерживаясь общего принципа закаливания от теплой к холодной.
Очень важно вовремя лечить сопутствующие заболевания полости рта и носа. Кариес, больные десны, риниты, искривление перегородки носа, полипы, аденоиды, хронические воспалительные процессы в придаточных пазухах носа предрасполагают к возникновению ангины. Кроме того, любое нарушение носового дыхания заставляет человека дышать ртом, вызывая переохлаждение и пересыхание слизистой оболочки ротоглотки, что также снижает ее защитные свойства.
Не забывайте о полноценном питании, богатом витаминами и микроэлементами.

Берегите себя и будьте здоровы.

Врач- инфекционист Бабайцева З.В.