



КЗВО ЛОР «Львівська медична академія
імені Андрія Крупинського»

Циклова комісія клінічних та природничих дисциплін

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГІЇ

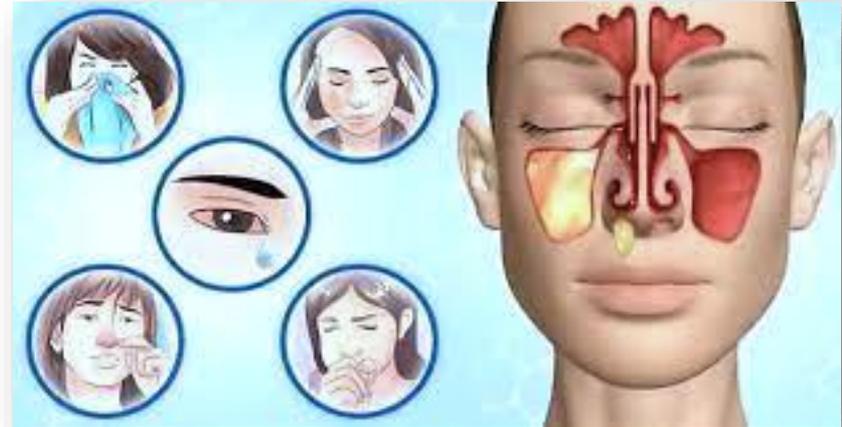


Доповідач:
Наливайко Л.М.

ЗАКЛАДЕНІСТЬ ТА СУХІСТЬ НОСА

Симптоми:

- Головний біль
- Сухість
- Закладеність носа
- Зниження чутливості нюху
- Нежить
- Хропіння



Закладеність носа – закупорювання носових ходів, що становить дуже поширене явище. Причинами цього часто є ГРВІ, грип або алергічний риніт, харчові алергії, неалергічні риніти, наявність поліпів у порожнині носа чи викривлення носової перетинки. Зазвичай закладеність спричиняє лише тимчасові незручності, але хронічна закладеність носа може викликати інфекцію приносових пазух.

У немовлят закладеність носа може утруднювати годування. У маленьких дітей це проблеми зі слухом через постійну закладеність носа можуть перешкоджати загальному розвитку та розвитку мовлення.

Якщо закладеність носа виникла через ГРВІ, симптоми можуть минути упродовж кількох днів, якщо через алергію, інфекцію приносових пазух, поліпи у носі, можуть спричинити тривалу закладеність носа. Лікування залежить від причини закладеності носа.

Воно може передбачати:

- ✓ препарати проти набряків слизової носа
- ✓ антигістамінні, кортикостероїдні спреї
- ✓ вживання багато рідини
- ✓ завжди дотримуватись рекомендованих лікарських доз



Сухість або подразнення слизової оболонки носа може спричинити дискомфорт або кровотечу з носа. Подібні явища часто викликає сухе повітря, вплив побутової хімії, респіраторної алергії. Використання зволожувача повітря може зменшити її сухість. при частих носових кровотечах необхідно звернутись до ЛОР спеціаліста.

Поради, як полегшити симптоми під час подразнення носа:

- Використовуйте вдома зволожувач повітря для підтримування необхідної вологості повітря
- Використовуйте сольовий назальний спрей, аби носові ходи залишались зволженими.
- Якщо використовуєте безрецептурні антигістамінні або кортикостероїдні назальні спреї від алергії чи застуди, дотримуйтеся рекомендацій лікаря.

АНОСМІЯ, ГІПОСМІЯ

Аносмія — це повна втрата нюху, **гіпосмія** - це зниження нюху. Основні причини - старіння, травми голови, синусити, інфекції верхніх дихальних шляхів. Якщо причиною втрати нюху були певні інфекції або застій у носових ходах, то лікування може полегшити симптоми аносмії. В інших випадках, зокрема тоді, коли це викликано віковим чинником, аносмія може бути постійним явищем. Аносмія не загрожує життю, але може вплинути на якість вашого життя. Може виявитися, що ви не в стані смакувати їжу або насолоджуватися приємними запахами. Вона також може бути небезпечною, оскільки ви можете не розпізнати запаху диму, отруйних випарів або зіпсованих продуктів харчування.



при застуді або грипу;



при синуситах;



у разі алергії;



при наростах у носі
(назальному поліпозі);



внаслідок
черепно-мозкової
травми.



ХРОНІЧНІ
ТА ІНФЕКЦІЙНІ
ЗАХВОРЮВАННЯ

Спершу можна подумати, що проблема полягає у смакових рецепторах. Можна не відрізнити солоний, солодкий, кислий або гіркий присмаки (оскільки вони не покладаються на нюх), але інші смаки - ні. Ви також можете простежити, що не відчуваєте запаху звичних запахів - заварювання кави, цибулі, яку ви подрібнюєте, запах квітів. Чи вдасться відновити ваше відчуття запаху, частково залежить від причини його втрати. Постійна аносмія може спричинити психологічні проблеми. Ви можете відчувати занепокоєння, депресію або втрачати інтерес до їжі, що може стати проблемою харчування.



Діагностика: скринінгова ольфактометрія, КТ або МРТ.

Ольфактометрія – це метод діагностики, що полягає в об'єктивному тестуванні людського нюху. Суть методу – оцінка здатності пацієнта розрізняти і розпізнавати різні запахи. Одним із найбільш поширених методів скринінгової ольфактометрії є проведення тесту з набором із 12 запахів. Ці запахи стандартизовані та є широким спектром ароматів: від квіткових і фруктових до пряних і хімічних.

Пацієнту пропонується набір із 12 запахів, його завдання полягає у визначенні кожного запаху. Потім результати порівнюються з еталоном, і лікарі можуть зробити висновки про стан нюху пацієнта.

Переваги скринінгової ольфактометрії

- Швидкість та простота: Тест легко проводиться і не потребує складних процедур.
- Дозволяє виявити порушення нюху на ранніх стадіях захворювань.
- Об'єктивність: Результати тесту є об'єктивними і можуть бути основою для діагностики та моніторингу.
- Індивідуальний підхід дозволяє розробляти індивідуальні методи лікування та реабілітації для пацієнтів.



Чи можна якось зарадити аносмії?

Передусім потрібно зрозуміти, що саме викликало аносмію. Якщо це прояв алергії чи застуди, цілком можливо, що вам допоможе промивання носа сольовим розчином.

Проте іноді варто набратися терпіння та просто зачекати. У деяких випадках нюх повертається за кілька тижнів або місяців. Помічними можуть бути краплі зі стероїдними гормонами, особливо якщо втрата нюху спричинена синуситом або назальними поліпами. Такі краплі необхідно використовувати за призначенням лікаря.

Також можна попрактикувати “тренування нюху”, яке полягає в тому, що людина вдихає ефірні олії певних видів та за певною схемою. Рекомендують олії: троянди; евкаліпта; гвоздики; лимона.

Процедура проводиться:

- відкрийте пляшечку з олією;
- протягом 20 секунд зробіть кілька швидких вдихів;
- сконцентруйтеся на запаху, на тому, що ви робите;
- розслабтесь, подихайте та перейдіть до наступного запаху.

Важливо: перед такими вправами необхідно проконсультуватись із лікарем/кою та упевнитись, що у вас немає алергії на жодну з олій.

Звичайно, такі процедури не можна назвати 100% доказовими.



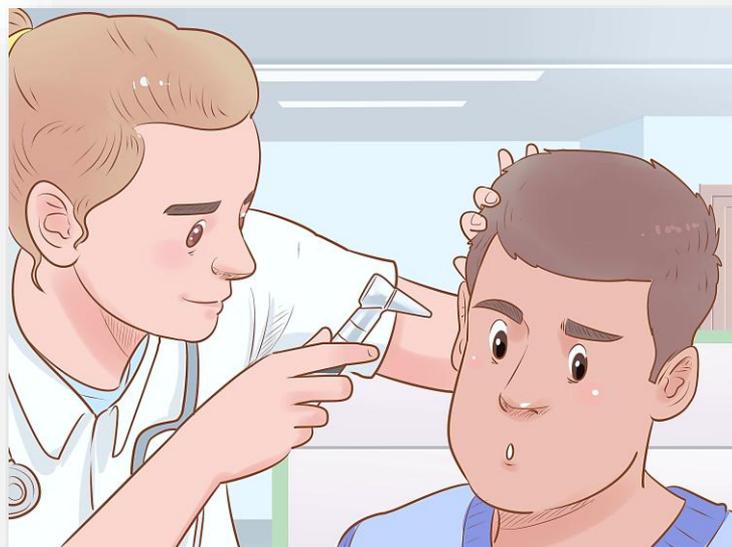
ЗАКЛАДЕНІСТЬ ВУХА

Чинники виникнення закладеності вух:

1. Усьому виною може бути ГРВІ або грип. Це зумовлено зв'язком ЛОР органів: патологічний процес перешкоджає проходженню повітря при застуді, що може призвести до нетривалої закладеності у вухах. Як тільки настане поліпшення стану, і хвороба відходить, слух з'явиться
2. Дискомфорт може статися внаслідок сильного тиску у навколишньому середовищі. Таке явище практично завжди відчувається під час перельотів, занурення у воду або перебування в метро. Іноді навіть незначний спуск сходами може сприяти появі закладеності вуха
3. Засмічення органів слуху сірої може призвести до погіршення їхньої роботи.
4. Часто закладає вуха при підвищеному тиску, коли пацієнт страждає на гіпертонію. Це спазмом судин. Крім головного симптому, також можуть відчуватися сильні запаморочення.



5. Наявність всередині вуха чужорідного тіла
6. Вода, що потрапила до органів слуху, призводить до такого короткочасного ефекту
7. Окремі фармацевтичні препарати дають таку побічну дію
8. При розладі функцій вух звук може бути дещо приглушеним
9. Частою причиною появи відчуття закладеності вуха виступає викривлення носової перегородки
10. Дискомфорт нерідко проявляється при таких захворюваннях, як отит, алергічна реакція, новоутворення в головному мозку та інше
11. Якщо заклало вуха, займатися самолікуванням у жодному разі не можна. Дана ознака є вагомим аргументом для відвідування кабінету лікаря-отоларинголога.



Методи діагностики та симптоми

Що відчуває людина, коли виникає ця проблема? Часто пацієнти скаржаться, що заклало вухо та шумить, також можливі головні болі, сплутаність свідомості.

Що робити, якщо заклало вухо?

Якщо раптом у вас знизилася функція слуху, з'явилося відчуття закладеності, тоді слід зробити наступні дії:

1. Спробуйте зіграти позіхання, розкривши рота
2. На кілька секунд затримайте дихання
3. Натисніть руками на вуха кілька разів
4. Візьміть цукерку чи жувальну гумку, попейте води

Якщо такі прості дії не допомагають відновити слух, обов'язково зверніться до лікаря.



ВТРАТА СЛУХУ

Слух – одне з чотирьох чуттів, за допомогою яких ми пізнаємо світ. Але що робити, якщо він починає знижуватися або взагалі пропадає? Цьому може бути багато причин: вік, травми, інфекції або вроджені хвороби.

Втрата слуху або так звана приглухуватість є поширеною проблемою, яка часто розвивається з віком або викликана багаторазовим впливом гучних звуків.

Вважається, що людина починає відчувати труднощі зі сприйняттям звуку, коли її поріг чутності знижується до 25 децибел (при нормі 40 децибел).

Втрата слуху може статися раптово, але зазвичай ця проблема розвивається поступово, тому пацієнту важко розпізнати симптоми. Спробуйте пройти невеликий тест і дайте відповідь на наступні питання:

1. Чи вважаєте ви, що люди навколо вас бурмочуть або говорять тихо?
2. Чи важко вам вести бесіду в ресторанах або людних місцях?
Вам часто доводиться збільшувати гучність телевізора, радіо або телефону?
3. Чи скаржаться вам друзі або члени сім'ї, що їм доводиться повторювати те, що вони говорять?
4. Ви помічали, що повсякденні звуки, такі як щебетання птахів, кроки або цокання годинника зникли?

Якщо хоч на одне з перелічених питань ви відповіли «ТАК», то, швидше за все, вам слід звернутися до лікаря.

ТИНІТУС ТА ГІПЕРАКУЗІЯ

Патологічний стан, при якому в людини спостерігається хвороблива чутливість до звуків. Такий аномально гострий слух дозволяє відчувати навіть слабкі сигнали, яких оточуючі зовсім не помічають. Ця патологія може помітно псувати якість життя – навколишні звуки здаються занадто гучними, нав'язливими та спричиняють дискомфорт. Через це людина стає тривожною, дратівливою, в неї погіршується концентрація уваги, порушується сон.

Чому розвивається гіперчутливість до звуків

- генетична схильність – доволі часто проблема передається спадково;
- травми органів слуху – наприклад, пошкодження внутрішнього вуха в результаті гучного звуку, черепно-мозкові травми ;
- перенесені інфекційні захворювання – одна з частих причин, через яку розвивається гіперакузія у дітей;
- хронічні мігрені – будь-які звуки в цьому стані сприймаються гучніше;
- неврологічні хвороби – зокрема, перенесені інсульти, неврози, парези;
- хвороба Менньєра;
- сильні стреси;
- пухлини у головному мозку.

Як проявляється патологія

Коли в людини є гіперакузія, симптоми завжди пов'язані з підвищенням чутливості до звуків. Ті сигнали, які оточуючі люди сприймають як нормальні, здаються занадто гучними, а слабкі та ледь чутні сприймаються як звуки середньої та високої інтенсивності. При цьому чутливість може бути вибірковою – коли знижується толерантність до певних звуків, або повною – до всіх.

У міру того, як прогресує гіперакузія, ознаки посилюються та спричиняють все більший дискомфорт. Скарги:

- втома та роздратованість внаслідок надмірного впливу звуків;
- зниження якості сну;
- погіршення здатності концентрувати увагу;
- біль у вухах;
- підвищена тривожність.

Під тиском такого шумового впливу в людини значно погіршуються когнітивні навички, що може призвести до серйозних психічних розладів. Тому краще вирішити цю проблему на ранніх стадіях.

В чому різниця між тинітусом та гіперакузією

Тинітус – це шум у вухах, що не пов'язаний з зовнішніми джерелами. Він, як і надмірна чутливість до звуків, помітно псує якість життя. Але тинітус та гіперакузія – різні патології, здебільшого не пов'язані одна з одною. Шум у вухах в більшості випадків свідчить про зниження слуху, тоді які при гіперакузії він аномально гострий.

Діагностика та лікування

Тональна аудіометрія, тимпанометрія, психоакустичні тести та КТ.

Якщо в пацієнта гіперакузія, лікування підбирається з урахуванням його причини. Можуть використовуватись різні підходи:

1. Медикаментозна терапія – препарати бромю, ноотропи, транквілізатори або антибіотики (у разі інфекції).
2. Психотерапія – спрямована на управління стресом і тривожністю, може допомогти зменшити симптоми.
3. Захист від звуків – використання берушів для зменшення впливу надмірних звуків.
4. Хірургічне лікування – допомагає усунути пухлини, крововиливи у мозку.



ПЕРЕНАПРУЖЕННЯ ГОЛОСУ (голосових зв'язок)

Симптоми: втрата, охриплість голосу, приглушений голос.

Перенапруження голосових зв'язок може статися, коли людина довго розмовляє, співає, кричить, застуда або віруси грипу, ларингіт, надмірне вживання алкоголю, куріння, кашель, алергія, захворювання щитовидної залози, травма шії та рак, поліпи на голосових зв'язках. Перенапруження голосу призводить до захриплості, осиплості, болю у горлі, труднощів у процесі розмови. Перенапруження зв'язок може трапитися у кожного, але найбільше ризикують отримати перенапруження курці й люди, які щодня багато говорять – оратори, співаки, адвокати, вчителі. Перенапружений голос зазвичай відновлюється сам за допомогою простих засобів самопомоги: відмовитись від шкідливих звичок, пити багато рідини, давати голосу відпочивати, практикувати правильну голосову техніку під час розмови чи співу.



Чи можна вилікувати тривалу охриплість?

Так, залежно від причини виникнення охриплості: медикаментозне лікування, консультація фоніатра (лікар, який займається лікуванням голосових порушень), який за допомогою вправ допоможе відновити голос і навчить, як уникати подібних голосових зривів.

Коли при обстеженні за допомогою непрямой або відеоларингоскопії виявлено новоутворення (поліпи, вузлики, фіброми, кісти на голосових зв'язках, передракові та ракових пухлини), дво-або односторонній парез або параліч голосових зв'язок пацієнту буде запропоновано сучасні ендоскопічні методи хірургічного лікування.

У випадку парезів гортані (коли порушується рухомість однієї або двох голосових зв'язок) починають завжди із занять із фоніатром. За відсутності ефекту пропонують оперативне втручання. Для покращення голосової функції використовують ін'єкційну терапію — введення препарату безпосередньо в голосові складки, що допоможе відновити повністю або частково голос. У випадку паралічу, що супроводжується порушенням дихання та вираженою задишкою можливе виконання операцій пластики, часткової резекції голосових складок, але це не буде направлено на відновлення голосу.

Залежно від випадку, навіть після складних операцій можна повноцінно відновити голос — наприклад, співачка Адель пережила операцію на голосових складках ще у 2011 році.

А що можна зробити самостійно, щоб вберегти свій голос?

- Відмовитись від паління, алкоголю.
- Уникати надмірного напруження голосу, криків.
- Вакцинуватись, адже застуда або інфекції верхніх дихальних шляхів можуть приводити до охриплості.



ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Актуальні питання сучасної оториноларингології : навчально-методичний посібник / А. В. Лупир, М. І. Яценко, Н. О. Шушляпіна [та ін.] ; відп. ред. Н. О. Шушляпіна [та ін.]. – Харків : ХНМУ, 2022. – 140 с.
2. <https://repo.knmu.edu.ua/handle/123456789/30930>
3. <https://health-ua.com/pulmonologiya/xvorobi-nosa-ta-prinosovix-pazux/70312-suhst-u-nos-sho-robiti>
4. <https://visium-clinic.com.ua/ua/blog/anosmiya-prychyny-vtraty-nyukhu-ta-sposoby-usunennya-problemy>
5. <https://uniclinic.ua/zakladenist-vukh-prychyny-ta-yak-yii-pozbutysia>
6. <https://onclinic.ua/blog/iak-pozbutisia-laringitu-ta-povernuti-golos>

Будьте уважні до свого здоров'я та тих сигналів,
що посилає Вам ваш організм.

БЕРЕЖІМО СЕБЕ!

