

УДК 616.21

ББК 56.8

Л50

Научный редактор Мария Рамонова

Редактор Ксения Герцен

**Лесков И.**

Л50 Дышите носом: Что нужно знать о современных методах лечения болезней носа / Иван Лесков. — М. : Альпина Паблишер, 2023. — 208 с., ил.

ISBN 978-5-9614-7826-6

О болезнях носа есть много стереотипов. Гайморит — значит, будут делать прокол, весной течет из носа — ищи аллергию, пропало обоняние — вам не к отоларингологу надо, а коронавирус лечить. На самом деле наш орган обоняния сложнее, чем кажется. Нужно хотя бы примерно понимать, что происходит с носом, если насморк никак не проходит, трудно дышать ночью или часто идет кровь, а самое главное — чем вам может помочь современная доказательная медицина. Иван Лесков, отоларинголог с тридцатилетним стажем, понятно и с юмором рассказывает о самых частых проблемах с носом и их решениях. Прочитав его книгу, вы станете лор-грамотными: узнаете, почему нос похож на палатку, из-за чего болит голова при насморке, что такое «кукушка», обязательно ли оперировать искривленную перегородку носа и как лечится аллергический ринит.

УДК 616.21

ББК 56.8

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [tylib@alpina.ru](mailto:tylib@alpina.ru).*

© Иван Лесков, 2023

© ООО «Альпина Паблишер», 2023

ISBN 978-5-9614-7826-6

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b> .....	7
<b>ГЛАВА 1. АНАТОМИЯ НОСА. КАК ВСЁ УСТРОЕНО</b> .....	13
Кости и хрящи носа .....	14
Мышцы носа .....	16
Перегородка носа .....	19
Боковая стенка полости носа .....	20
Околоносовые пазухи .....	22
Слизистая оболочка носа .....	26
Литература .....	36
<b>ГЛАВА 2. ЧЕМ И КАК МЫ НЮХАЕМ</b> .....	37
Несвятой источник .....	37
Чем пахнет Нобелевская премия .....	39
Три шага к раскрытию тайны обоняния .....	41
Как мы распознаём запахи .....	48
Почему пропадает обоняние .....	50
Как исследуют обоняние? .....	54
Что видно на МРТ .....	65
<b>ГЛАВА 3. ОСТРЫЙ РИНИТ</b> .....	73
Врачи тоже болеют .....	73

Как работает слизистая оболочка носа.....	76
Как нос очищает воздух .....	77
Кто виноват? .....	78
Как протекает вирусный ринит .....	80
Революция кромонов .....	83
Современное лечение острого ринита.....	84
 <b>ГЛАВА 4. ПОЧЕМУ ПРИ НАСМОРКЕ БОЛИТ ГОЛОВА .....</b>	<b>89</b>
Страдания Понтия Пилата.....	89
На приеме у невролога .....	91
Томография, или О чем думала коровья голова .....	93
На приеме у оториноларинголога.....	97
Как лечат риногенную головную боль.....	102
 <b>ГЛАВА 5. ИСКРИВЛЕНИЕ ПЕРЕГОРОДКИ НОСА. КОГДА НУЖНА ОПЕРАЦИЯ.....</b>	<b>105</b>
Зачем в носу перегородка.....	105
Как все устроено .....	106
Искривленная перегородка — это нормально? .....	107
Ну и что будем делать? .....	109
Перфекционист в операционной .....	111
Плойка для перегородки .....	113
Когда перегородку надо оперировать.....	116
 <b>ГЛАВА 6. ГАЙМОРИТ — ЗНАЧИТ ПРОКОЛ? .....</b>	<b>119</b>
Доктор, а я вас вижу! .....	119
Как все устроено .....	120
Что такое гайморит? Нос заложен, лоб болит .....	121
Какие микробы вызывают гайморит .....	124
Как добивались до гайморита.....	126
Эндоскопия носа. Откуда что взялось .....	130
Просто об эндоскопической хирургии.....	135

Лечение гайморита .....	137
Что назначают врачи .....	137
<b>ГЛАВА 7. АЛЛЕРГИЧЕСКИЙ РИНИТ: ПАНДЕМИЯ, КОТОРАЯ НИКОГДА НЕ ЗАКОНЧИТСЯ .....</b>	<b>141</b>
Пыльцевая буря .....	141
Как «работает» аллергия .....	142
Кто встречает аллерген хлебом-солью .....	148
Аллергический ринит наступает .....	150
Каким бывает аллергический ринит .....	152
На приеме у врача .....	154
Как лечить аллергический ринит .....	157
Можно ли вылечить аллергию насовсем? .....	162
Предубеждения против АСИТ .....	165
Все, что нужно знать об АСИТ .....	166
Резюме .....	169
<b>ГЛАВА 8. БОЛЕЗНЬ БЕЗ НАЗВАНИЯ .....</b>	<b>171</b>
Что со мной происходит? .....	171
Почему не дышит нос .....	173
Оксид азота. Короткая, но яркая жизнь .....	177
Когда нужно обращаться к врачу .....	180
Как лечат хронический ринит .....	181
Добро пожаловать в операционную .....	182
А как же отдаленные результаты? .....	193
Резюме .....	193
<b>ПОСЛЕСЛОВИЕ .....</b>	<b>195</b>
<b>ПРИМЕЧАНИЯ .....</b>	<b>201</b>