**Профилактика ангины: главные принципы**

 Ангина – острое инфекционное заболевание, сопровождающееся воспалением небных миндалин. Острый тонзиллит чреват опасными осложнениями. При инфекционном воспалении небных миндалин могут поражаться сердце, суставы, мочевыводящая система. Следовательно, профилактика ангины должна быть своевременной.

Предупреждение острого тонзиллита не ограничивается устранением контакта с больными. Профилактика патологии включает общие укрепляющие меры, специальные медицинские манипуляции, прием лекарственных препаратов. Рассматриваемые методы относятся и к предупреждению осложнений после перенесенной ангины.

**Профилактика ангины**

Рассмотрим основные мероприятия.

Исключение инфекции

Полное отсутствие взаимодействия с инфекционным возбудителем – самый надежный способ избежать заражения, но на практике такое практически невозможно.

Для снижения вероятности заболеть проводятся следующие меры профилактики ангины:

1.Исключение контакта с больными. Правило особенно актуально в период сезонных эпидемий респираторных заболеваний.

2.Устранение очагов хронической инфекции. Ангина нередко беспокоит пациентов, у которых есть заболевания полости рта. Наличие кариозных зубов – одна из самых частых причин хронического тонзиллита. Лечению подлежат и иные инфекции: синусит, пиелонефрит, фурункулез. На борьбе с очагами бактериальной инфекции основана профилактика гнойной (лакунарной, фолликулярной) ангины.

3.Использование средств индивидуальной защиты. Если предстоит общение с заболевшими людьми, на помощь придет медицинская маска. Необходимо менять ее каждые 2 часа.

4.Следование правилам личной гигиены. Крайне нежелательно пользоваться чужими личными вещами. Если у больного, с которым возможен контакт, герпесная (вирусная) ангина, гигиеническая профилактика должна соблюдаться особенно тщательно (указанная форма тонзиллита крайне заразна).

5.Лечение неинфекционной патологии ЛОР-органов. Некоторые особенности строения дыхательных путей (искривление носовой перегородки, полипы, аденоиды) приводят к тому, что определенные анатомические структуры превращаются в очаг скрытой инфекции. Лечение с помощью антибиотиков, противовирусных препаратов вызывает временный эффект. В таких случаях профилактика возникновения ангины основана на исправлении анатомических дефектов.

**Закаливание организма**

Слаженная работа иммунной системы помогает предупредить острый тонзиллит еще до этапа выраженного воспаления.

Профилактика возникновения частых ангин состоит из следующих мер:

Обтирание, обливание водой с постепенно снижающейся температурой.

Регулярные прогулки на свежем воздухе.

Прием контрастного душа.

Занятия плаванием.

Все указанные виды укрепления организма запрещены в острый период заболевания. Профилактика ангины у детей с помощью закаливания разрешена только после консультации с педиатром.

**Лекарственные средства**

Ряд пациентов считает, что медикаментозная терапия должна стоять на первом месте в предупреждении острого тонзиллита. Главная их ошибка – бесконтрольный прием антибактериальных препаратов вне обострения инфекции. Прежде чем принимать таблетки для профилактики любой формы ангины, необходимо посетить лечащего врача.

**Правильное питание**

Важно соблюдение следующих рекомендаций:

Использование пищи, подвергшейся (при необходимости) достаточной термической обработке.

Уменьшение в рационе продуктов, раздражающих слизистую полости рта и глотки (кофе, газированные напитки, горячие и острые блюда).

Поддержка сбалансированного питания по белкам, жирам, углеводам.

Употребление в достаточном количестве витаминов, макро- и микроэлементов.

 Профилактика любого инфекционного заболевания (например, ангины, фарингита, бронхита) у маленьких детей начинается с самого простого: их необходимо правильно одевать. Главная ошибка родителей – попытка максимально тепло укутать ребенка вне зависимости от температурных условий. Это приводит к тому, что он потеет, а затем, при снятии одежды, попадает под сквозняк и простывает. Ребенок должен быть одет в соответствии с окружающим климатом.

**Свежий воздух**

Уменьшить вероятность возникновения инфекционного заболевания, передающегося воздушно-капельным путем, помогает регулярное проветривание помещения. Во время открытия окон рекомендуется выводить из комнаты маленьких детей: резкий перепад температуры не закалит их а, наоборот, спровоцирует дополнительный стресс для организма. Регулярные прогулки на свежем воздухе – эффективная профилактика и первичного воспаления, и повторной ангины.

**Зарядка**

Физические упражнения способствуют общему укреплению детского организма. Однако не стоит давать ту нагрузку, которая тяжела для ребенка. Выполнение движений «через силу» может, наоборот, стать фактором развития какого-либо заболевания.

**Соблюдение личной гигиены**

Важную роль в предупреждении тонзиллита играет регулярная чистка зубов, щек и языка. Гигиеническая профилактика ангины у взрослых и детей практически не отличается: она предусматривает пользование только личными полотенцами и иными принадлежностями.

Профилактическое полоскание горла

Лекарства для эффективной профилактики ангины у ребенка не обязательно должны быть дорогостоящими. Подойдут теплые настои ромашки и календулы (не путать со спиртовыми настойками). Активные вещества указанных растений обладают мягким антисептическим эффектом при полоскании. Раствор соли с содой больше показан во время острой фазы болезни.