

ОГЛАВЛЕНИЕ

Об авторе	4
Глава 1. Принципы успеха	5
Глава 2. Что такое аденоиды? Суть проблемы.....	8
Глава 3. Мотивация	10
Глава 4. Причина.....	12
Глава 5. Важность увлажнения слизистых оболочек для успешного лечения.....	18
Глава 6. Устранение причин.....	20
Глава 7. Возможности применения противовоспалительных препаратов для лечения аденоидов.....	24
Глава 8. Создание оптимальных домашних условий для восстановления иммунитета и аденоидов	27
Глава 9. Масло туи.....	29
Глава 10. Утренняя гимнастика как активатор работы иммунной системы	31
Глава 11. Эффективные методы физиотерапии для лечения аденоидов.....	33
Глава 12. Галотерапия для лечения аденоидов	35
Глава 13. Принципы закаливания.....	36
Глава 14. Закаливание горла для лечения аденоидов.....	38
Глава 15. Общее закаливание	41
Глава 16. Дыхательная гимнастика для лечения аденоидов	44
Глава 17. Массаж рефлексогенных точек для лечения аденоидов и улучшения работы иммунной системы	46
Глава 18. Спортивные секции для лечения аденоидов и укрепления иммунитета.....	50
Глава 19. Как устранить негативное влияние мамы на здоровье ребенка?	52
Глава 20. Как маме вернуть энергию и бонусом оздоровить своего ребенка?	56
Глава 21. Инструменты для снижения тревожности и страхов по поводу болезни ребенка	60
Глава 22. Ежедневные мини-действия для поддержания здоровья ребенка.....	64
Итоги.....	66

ОБ АВТОРЕ

Автор книги – Дмитрий Храбров. Лор-врач, наставник для мам, консультирующий в области здоровья детей.

25 лет в медицине. Основатель Клуба здоровья детей, автор уникальных программ оздоровления часто болеющих детей.

Ради улучшения здоровья миллионов людей Д. Храбров за шаг до назначения отказался от карьеры главного врача, чтобы все свое время посвящать часто болеющим детям и взрослым.

Неутомимый борец за ресурсное состояние мам, позволяющее добиться того, чтобы их дети не болели!

Открыл закон зеркальной мотивации, соблюдая который мамы становятся счастливыми, а дети – здоровыми.

Более 83 000 подписчиков «нелзяграм» (Доктор Храбров).
Более 30 000 подписчиков на YouTube-канале (Доктор Храбров).

Выступал на 1 канале и телеканале «Россия».

Лектор Российского общества «Знание».

Глава 1

ПРИНЦИПЫ УСПЕХА

В основу данной книги положены технологии моей уникальной программы оздоровления детей. В этом пособии я собрал для вас простые и понятные работающие методики, которые в наибольшей степени подходят для лечения аденоидов ребенка.

В своих программах оздоровления я имею возможность длительно наблюдать детей, поэтому за долгое время работы сформировал общие правила успеха на пути к здоровью детей. Если выполнять эти правила, шансы на успех лечения аденоидов без операции значительно повышаются. Правила простые и понятные. Давайте о них поговорим.

Условия успешного лечения аденоидов по технологиям, используемым в этой книге:

- делаем все рекомендации, которые вы прочитаете;
- делаем все в удовольствие;
- соблюдаем назначения лечащих врачей;
- концентрируемся на здоровье ребенка, а не на болезни;
- не обесцениваем настоящее, находим маленькие радости в каждом моменте жизни;
- идем за мной не обдумывая и не сомневаясь;
- если появляются какие-то сомнения – задаем вопросы в моих соцсетях, это нормально.

Красной нитью через всю книгу проходит основной принцип: работаем в удовольствие и концентрируемся на здоровье ребенка. Это важно.

Я рекомендую попробовать каждую технологию, содержащуюся в этой книге. Если методика не зашла лично вам или вашему ребенку, подумайте, как ее сделать ресурсной, чтобы она нравилась вам и вашему малышу. Всегда можно найти такой способ. Если совсем не получается работать с удовольствием, удаляем методику из нашего набора инструментов на пути к здоровым аденоидам.

В этой книге я не раз буду рекомендовать в той или иной ситуации обратиться к врачам. Соблюдайте, пожалуйста, назначения ваших лечащих докторов. Это важно. Всегда важнее рекомендации врача, который смотрел ребенка, а не того, который находится по ту сторону телевизора, телефона или книги.

Многое в здоровье ребенка зависит от нашего мышления. Каждый день мы принимаем тысячи решений. От этих самых решений зависит успех наших действий. Если мы концентрируемся на болезнях ребенка, то наш мозг выстраивает план действий исходя из негатива. При этом картина здоровья ребенка меняется крайне медленно.

Совершенно другой эффект приносит планирование и принятие решений из расчета на здоровье ребенка. Делать что-то для здоровья гораздо приятнее, чем для борьбы с болезнью.

С этой самой минуты все, что вы делаете, вы делаете, чтобы ребенок был здоров, чтобы аденоиды были в порядке!

Несмотря на то что сейчас есть определенные симптомы, которые мешают вам в полной мере наслаждаться жизнью, старайтесь это делать. Находите маленькие радости в каждом моменте, что бы ни происходило. Тогда уровень вашей энергии будет повышаться, будет больше сил заниматься здоровьем ребенка. Последний автоматически уже будет здоровее!

Все, что я вам дам в этой книге, абсолютно безопасно. Поэтому старайтесь следовать советам не обдумывая и не

сомневаясь. Тогда каждая методика будет нести еще больший эффект.

Если все-таки при изучении методик появляются какие-то сомнения, вы всегда можете написать мне в соцсетях и задать соответствующий вопрос.

Желаю вам успешного лечения аденоидов! Поехали!

Глава 2

ЧТО ТАКОЕ АДЕНОИДЫ? СУТЬ ПРОБЛЕМЫ

Аденоиды – это орган иммунной системы, он помогает работе иммунитета у детей. Простым языком – это мини-завод по производству антител для нашей защиты и других иммунных факторов.

У маленьких детей аденоидные вегетации нужны для того, чтобы крюк работы иммунитета был короче и быстрее. Внутри ходов этой ткани иммунная система «обнюхивает» все то, что попадает в нос ребенка, идентифицирует там инфекционные агенты и уничтожает их.

Проблем с аденоидами две. Это 1) воспалительный процесс и 2) их увеличение вследствие постоянного или частого воспаления.

Иммунитет работает через воспалительные процессы. Это нормально. Чтобы из кровеносного русла защитные клетки и факторы попали в ткани, нужно запустить воспаление. Так иммунитет действует эффективнее.

Воспалительный процесс в носоглотке стихает относительно долго. Поэтому, если ребенок болеет раз, а то и два раза в месяц, то воспаление в аденоидах не успевает угаснуть. Запускается длительный воспалительный процесс, который сам по себе определенным образом нарушает работу иммунитета.

Таким образом образуется замкнутый круг. Заболел – воспаление – длительное воспаление – нарушение местного иммунитета – заболел и так далее.

При длительном воспалительном процессе для усиления функции иммунного органа аденоиды начинают разрастаться. Когда их размер начинает влиять на просвет дыхательных путей, появляются жалобы на заложенность, сопение, храп и прочее. Мы еще об этом поговорим.

Главная мысль этой главы: наша задача в том, чтобы убрать воспалительный процесс в носоглотке, оптимизировать работу иммунной системы, – тогда не будет необходимости в гипертрофии аденоидов, и они начнут сокращаться.

Основную функциональную роль аденоиды выполняют до 3–6 лет. Если ребенок здоров, лимфоидная ткань носоглотки начинает сокращаться с 6 лет и аденоиды естественным путем рассасываются.

Если аденоиды удаляют, то их функцию на себя берут другие, расположенные рядом органы иммунной системы. Это гланды (аденоиды), трубные миндалины, язычная миндалина, лимфоидные гранулы глотки. Ребенок не остается без защиты. Хотя об операции мы пока не говорим. Мы с вами сделаем все возможное, чтобы ее избежать.

Глава 3

МОТИВАЦИЯ

Почему маме важно быть замотивированной на отличный результат по лечению аденоидов?

В сфере здоровья, как и в любой сфере нашей жизни, важно понимать, куда мы идем и зачем. В этом случае мы будем быстрее и качественнее достигать результата.

Любая мама знает, как сделать так, чтобы ее ребенок был здоров. Если маму правильно мотивировать в этом направлении, она находит наиболее короткий и оптимальный путь.

И здесь действует простая пропорция: чем выше заинтересованность в результате, тем быстрее приходит этот самый результат.

Нам с вами необходимо поставить цель в отношении здоровья вашего ребенка, в частности в том, что касается аденоидов. Ставьте обязательно свою цель. Но ни в коем случае не опирайтесь на доводы рассудка, мешающие ставить максимальные задачи. Например, многие мамы думают, что часто болеть – это нормально, и ограничиваются пожеланием, чтобы ребенок болел пореже. При аденоидах на самом деле можно ставить любую цель, например: ребенок здоров, дышит хорошо, отсутствуют симптомы храпа, кашля, сопения и другие.

И ни в коем случае не нужно думать о том, что у нас серьезная проблема и к идеальной картине мы вряд ли придем, так что достаточно хотя бы улучшить носовое дыхание или реже болеть. Ставьте максимальную цель – такую, при которой вы будете счастливы!

Прямо сейчас закройте глаза и представьте, что ваш ребенок совершенно здоров, аденоиды в порядке. Посмотрите, как поменяется благодаря этому ваша жизнь, что хорошего в ней появится? После того как вы эту картинку хорошо представили, откройте глаза и читайте дальше.

На сколько баллов от 1 до 10 вас заряжает эта картинка? Если это 10 из 10 – супер! Если вы назвали меньшее число, задайте себе вопрос: а что можно добавить в эту картинку, чтобы она заряжала вас на 10 из 10 баллов? И добавьте то, чего в ней не хватает. Продолжайте улучшать картинку до тех пор, пока она не потянет на 10 баллов.

Ну, как вам образ будущего? Нравится? Вы хотите как можно скорее туда прийти?

Надеюсь, что сейчас, после этой небольшой практики, вы достаточно себя замотивировали. Самое главное, что на уровне подсознания ваш мозг теперь понимает, к чему нужно идти, и стремится построить туда наиболее короткий путь.

Ежедневно мы принимаем тысячи решений. Как одеться, что приготовить, куда посмотреть, что сделать и так далее. Теперь головной мозг начнет принимать те решения, которые будут способствовать скорейшему выздоровлению, в том числе и устранению проблем с аденоидами.

Вы большая(-ой) молодец!

Глава 4

ПРИЧИНА

Как найти причину проблем с аденоидами?

Самая главная из этих проблем – воспаление. Вследствие частого, затяжного или хронического воспалительного процесса в аденоидах происходит разрастание лимфоидной ткани, то есть аденоиды растут. Постепенно их размер становится таким, что появляются постоянные симптомы: сопение, затруднение носового дыхания, открытый рот, храп, ночные задержки дыхания. Признаками воспалительного процесса являются чаще всего хрюканье, кашель, шмыгание носом или выделения из носа.

Первичным является воспалительный процесс. Увеличение аденоидов – это следствие. Поэтому, когда мы с вами найдем причины частого или затяжного хронического воспалительного процесса в аденоидах и их устраним, то выполним самую главную задачу. Потому что при отсутствии воспаления размер аденоидов постепенно начинает сокращаться и ребенок становится здоровым, проблема с аденоидами уходит. Выявление причины – первостепенная и самая важная задача, поэтому ниже я вам расскажу, какие обследования ребенка помогают эти причины выявить.

Самая частая причина воспалительного процесса в аденоидах – очаг воспаления внутри самих аденоидов, который нарушает работу иммунитета, вследствие чего ребенок болеет чаще, а это поддерживает тот же самый воспалительный процесс. В общем, замкнутый круг! Для диагностики мы оцениваем состояние аденоидов, когда ребенок не болеет, в

идеале проводится эндоскопическое исследование – эндоскопия носоглотки. Врач в процессе осмотра оценивает состояние аденоидов и, как правило, обнаруживает признаки постоянного воспалительного процесса.

Следующая причина – вирусные инфекции, которые живут в аденоидах и нарушают работу местного иммунитета. Это популярная тройца – вирус Эпштейн–Барра, цитомегаловирус и вирус герпеса 6-го типа. Эти вирусы выключают определенные звенья работы иммунной системы, тем самым ухудшая работу иммунитета, делая его менее эффективным. Поэтому ребенок чаще болеет. А мы уже знаем, что, если ребенок часто болеет, то воспалительный процесс в аденоидах просто не успевает сойти на нет, что еще сильнее влияет на работу иммунитета.

Для диагностики этих вирусных инфекций проводится ПЦР-исследование (мазок из горла либо анализ слюны). Чаще всего врачи назначают исследование крови на антитела. Но при хроническом воспалительном процессе старые антитела хотя бы на одну из этих трех инфекций обнаружатся с вероятностью 95 %, а вот свежих антител уже не будет и анализ не даст нам ответ на вопрос, есть вирусная активность или нет.

Если вирусы находятся в активной фазе, если они размножаются и заражают соседние клетки, то вирусные ДНК обнаруживаются в мазке из горла или слюне.

Мазок для ПЦР сдается утром натощак. Вы можете это сделать в абсолютно любой лаборатории, в том числе сетевой. Мазок важно не просто сдавать натощак – даже зубы чистить не надо: проснулись, собрались, сходили в лабораторию, потом провели все гигиенические процедуры и позавтракали. В лаборатории могут спросить, какой метод диагностики вы выбираете: качественный или количественный. Разницы нет, важен сам факт обнаружения вирусной ДНК.

Очень часто у детей с проблемными аденоидами встречаются явные или скрытые аллергии. Любая аллергия в организме дает иммунной системе возможность работать по гиперчувствительному типу. Что это означает?

Это означает, что иммунная система запускает неправильную реакцию на вирусы, которые попадают в организм ребенка, на слизистую оболочку, а также на микробы.

К определенному возрасту ребенка его иммунная система уже знает большинство вирусов, обитающих в стране, регионе, населенном пункте, детском саду или школе, и имеет антитела.

Как должна работать иммунная система в идеале? Вирус распознается ей и активируется, перерабатывается и «выплевывается». Если в организме ребенка протекают постоянные либо периодические аллергические процессы, то иммунная система на любой вирус может запускать аллергический тип воспаления. То есть вирус иммунная система уже знает, может легко с ним справиться без воспаления, но тем не менее запускает воспалительный процесс, при котором развиваются такие симптомы, как отек, слизь и др. На вирус это влияет очень слабо. Поэтому он длительное время находится на слизистых оболочках и внутри тканей. Иммунная система злится, с ним не справляется, но не прекращает воспалительный процесс. Поэтому, даже если у вас нет характерных симптомов аллергии в организме, надо на 100 % исключить скрытые аллергии.

Для первичной диагностики мы назначаем общий анализ крови (клинический), в нем смотрим относительное количество эозинофилов. Дополнительно замеряется уровень биохимических показателей: иммуноглобулин E (IgE) общий и эозинофильный катионный белок. В идеале можно сразу сдать педиатрическую панель аллергенов, то есть посмотреть антитела к самым популярным аллергенам у детей. Обязательно пищевым и вдыхаемым.

Сразу предупреждаю, что существует две школы аллергологии. Одна школа говорит, что пищевая аллергия не может дать проблемы с аденоидами, и приводит доказательства. Вторая школа говорит, что любая аллергия в организме может дать проблемы с аденоидами, и тоже приводит доказательства. Я в своей практике вижу, что у одних детей, например, пищевая аллергия вызывает проблемы с аденоидами, а на других не оказывает никакого влияния. Тем не менее мы всегда аллергии проверяем и, если что-то обнаруживаем, то даем рекомендации по обустройству быта и питанию. Если видим хороший эффект, опять же даем соответствующие рекомендации.

Существуют причины нарушения работы иммунной системы, которые приводят к тому, что ребенок часто болеет, а в итоге развивается постоянный воспалительный процесс в аденоидах. Такие причины тоже надо исключить.

Это, в частности, снижение уровня витамина D₃ в крови. Если вы принимаете адекватные дозы витамина D₃ (мы еще об этом поговорим), то проверять уровень витамина D не обязательно. Если вы не принимаете витамин D₃, то желательно проверить его уровень, чтобы выяснить, необходим ли его прием.

Если за последние два года вы не проверяли функцию щитовидной железы, то обязательно посмотрите уровень гормонов Т₄ свободный и ТТГ.

Если у ребенка были периоды быстрого роста, я рекомендую проверять уровень железа в плазме крови и ферритин. Особенно если когда-нибудь понижался уровень гемоглобина либо он находится на нижних границах нормы.

Часто у детей с проблемными аденоидами обнаруживается рефлюкс, то есть забросы из желудка в пищевод. Вследствие этого происходит раздражение слизистой оболочки, в том числе в носоглотке, и это может влиять на состо-

яние аденоидов. Мы можем сделать УЗИ желудка натошак с водно-сифонной пробой для того, чтобы исключить значимый рефлюкс.

Основные причины я вам перечислил; рекомендую пройти полноценное обследование, подробный список привожу ниже. Не затягивайте с этим процессом, потому что это один из ключевых инструментов для достижения успеха.

Дальше мы поговорим с вами о том, как интерпретировать проведенные исследования и что с этим делать!

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ОБЪЕМ ОБСЛЕДОВАНИЯ ПРИ ПРОБЛЕМАХ С АДЕНОИДАМИ

- Клинический анализ крови с формулой и СОЭ.

Исключить аллергию.

Для этого сходить к аллергологу или обследоваться самостоятельно:

- Эозинофильный катионный белок.
- Иммуноглобулин Е общий.
- Педиатрическая панель аллергенов (иммуноглобулины Е специфические).
- Мазок из глотки для ПЦР к ВЭБ, ЦМВ, ВГ 6-го типа утром натошак, качественный или количественный (обязательно).
- Гормоны щитовидной железы – ТТГ, Т4 свободный, если не сдавали за последние два года.
- Витамин D3. Не обязательно, особенно если ребенок его принимает.
- Если был быстрый рост ребенка – исключить скрытый недостаток железа: сдать ферритин, можно железо плазмы крови.

- Если часто зеленые сопли – мазок из носа/глотки на флору, в идеале с определением чувствительности к бактериофагам.
- Эндоскопия носоглотки или рентген носоглотки в боковой проекции, чтобы понимать, в каком состоянии аденоиды.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru