

Лучше сделайте ингаляцию !

**ВМЕСТО ПРИЕМА
АНТИБИОТИКОВ**



ПАМЯТКА:

**ВОСПАЛЕНИЯ ОКОЛО-
НОСОВЫХ ПАЗУХ**

**И КАК ВЫЗДОРОВЕТЬ БЫСТРЕЕ,
НЕ ПРИНИМАЯ АНТИБИОТИКИ**

ПРИЧИНА ВАШЕГО НЕДОМОГАНИЯ

Околоносовые пазухи - это воздухоносные полости в костях черепа, которые соединены с носом через узкое отверстие.

Если во время простуды слизистая оболочка дыхательных путей воспалилась, то там начинается обильное выделение жидкости и слизи. Отёк слизистой сильно затрудняет выход выделений из пазух, что приводит к ощущению давления в поражённой области.

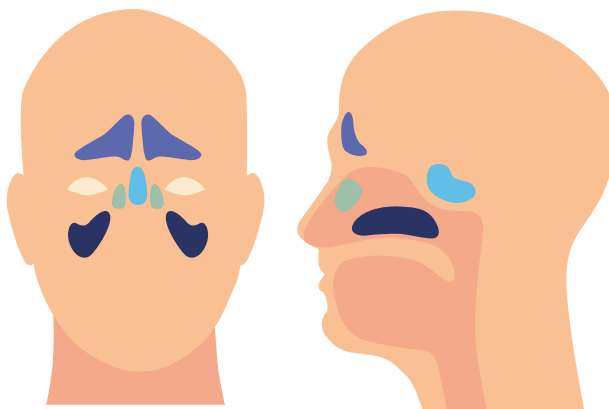
Наряду с заложенным носом и ощущением давления могут проявиться и другие симптомы, например, такие как:

- Нарушение обоняния,
- головные боли,
- общее недомогание.

Ой – нос заложен?

Появляется чувствительность к нажатию и постукиванию особенно вокруг носа и скул. Кроме того затрудняется носовое дыхание. В таком случае речь идёт об (остром) воспалении околоносовых пазух, так называемом синусите.

РАСПОЛОЖЕНИЕ ОКОЛОНОСОВЫХ ПАЗУХ



Лобные пазухи

Основная пазуха

Гайморова пазуха

Пазуха решетчатой кости

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ САМОМУ?

Как правило острое воспаление пазух проходит после одной-двух недель.

В большинстве случаев приём антибиотиков не является необходимым, т.к. эта болезнь обычно вызывается вирусами, а против вирусов антибиотики неэффективны. Простыми домашними средствами Вы сможете облегчить симптомы и боли:

РЕКОМЕНДАЦИИ

- Поберегите себя. • Пейте много жидкости.
- Закапывайте противоотечные капли в нос (в соответствии с листком-вкладышем к препарату).
- Промывайте нос физиологическим раствором.
- Делайте паровую баню (от 38 до 42 градусов).
- Также ингаляция эфирными маслами, например, эвкалиптовым будет полезна. • При высокой температуре сделайте компресс на икры.
- По мере необходимости и после консультации с врачом примите болеутоляющие, такие как ибупрофен или

КОГДА Я ДОЛЖЕН ИДТИ К ВРАЧУ?

Если симптомы ухудшились или по истечению одной-двух недель не прошли, пожалуйста, обратитесь к врачу!

ПРОЕКТ ARENA

Целью этого проекта является сохранение эффективности антибиотиков в долгосрочной перспективе. Для этого необходимо избежать развития устойчивости к ним или по крайней мере замедлить этот процесс.

→ Для достижения этой цели в рамках проекта AREna должно быть принято ещё более взвешанное решение касательно необходимости применения антибиотиков. Для этого были выбраны заболевания (такие как инфекции верхних дыхательных путей, воспаления среднего уха и околоносовых пазух), которые встречаются достаточно часто, но для лечения которых лишь в редких случаях необходимо принимать антибиотики.

→ В 14-ти врачебных сетях федеральных земель Бавария и Северный Рейн-Вестфалия в рамках проекта AREna врачи хотят более подробно заострить внимание на необходимости лечения антибиотиком. Чтобы улучшить необходимые для этого познания, врачи будут постоянно повышать свою квалификацию, встречаться с коллегами на специально организованных собраниях, получать информацию, а также обсуждать случаи, в которых имеет смысл прописывать антибиотик и в каких можно обойтись без него. Для этого некоторые клиники получат дополнительную поддержку в виде

программного обеспечения. В других клиниках будет обучен средний медицинский персонал. А также во всех регионах проекта будут особым образом информированы пациенты и общественность на тему «применения антибиотиков».

МЫ ЖЕЛАЕМ ВАМ СКОРЕЙШЕГО ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

и всегда помните, что:

Антибиотики являются ценным ресурсом!

Не спешите сразу принимать антибиотики!

**Помогите сохранить эффективность
этого важного препарата!**



ХОТИТЕ УЗНАТЬ БОЛЬШЕ?

Тогда посетите нас на сайте:

www.arena-info.de

AREna

aQua
ZUKUNFT DURCH QUALITÄT

ARTZNETZE
Kassenärztliche
Vereinigung
Bayerns

KVB
Kassenärztliche
Vereinigung
Bayerns

AOK
Die Gesundheitskasse.