Детское покрасневшее горло всегда или почти всегда является симптомом какого-нибудь неприятного заболевания. Одно из них — ангина, которое может постучаться в ваш дом как весной или осенью, так и в жаркий летний денек. Мы решили рассказать о том, как распознать ангину и лечить эту хворь.

**Ангина** — инфекционное заболевание, вызываемое как бактериями (бета-гемолитическим стрептококком группы А и др.), так и вирусами (аденовирусом, риновирусом, коронавирусом и др.). Чаще всего от ангины страдают дети, она протекает у них намного тяжелее, чем у взрослых, часто приводя к повышению температуры до 39-40 градусов. Причинами болезни часто являются переохлаждение, употребление мороженного и холодных напитков в жару, длительное нахождение под кондиционером.

Общение с инфицированными больными также приводит к заражению, поэтому рекомендуется изолировать, по возможности, больного в отдельную комнату, выделить ему отдельное полотенце, посуду, использовать при общении медицинские маски. В комнате, где находится больной, почаще делать влажную уборку с использованием хлорсодержащих средств, проветривать и пылесосить.

**Причинами ангины могут являться следующие факторы:**

* снижение иммунитета;
* переутомление;
* неправильный режим или плохое качество питания;
* перенесенные инфекции (очаг воспаления в другом органе провоцирует ангину);
* переохлаждение;
* тесное общение с больным ангиной.

**При заболевании ангиной рекомендуется:**

* обратиться к врачу. Самое главное в лечении ангины — точная диагностика, поэтому чем раньше опытный врач назначит вам правильныелекарства и процедуры, тем лучше.
* полоскать горло отварами ромашки, календулы, шалфея, содой с каплей йода.
* пить как можно больше теплой жидкости. Не следует употреблять горячий чай или кофе, они будут раздражать горло и могут спровоцировать более сильное воспаление.
* исключить из рациона сладости.
* употреблять пищу, богатую витаминами и легко усваиваемую.
* использовать пастилки для рассасывания и аэрозоли для орошения горла.
* соблюдать постельный режим не только в период острого развития болезни, но и во время улучшения состояния.

**Не следует:**

* перегревать и без того ослабленный организм кутаясь в одеяло и принимая горячие ванны. Запомните, это может привести к еще большему распространению инфекции по организму. Категорически запрещено посещение саун и бань.
* пытаться выдавить гнойнички из миндалин, это может привезти к сепсису и заражению крови.
* лечить самостоятельно длительно продолжающуюся ангину.
* охлаждать организм, пытаясь сбить температуру.
* бросать лечение при появлении первых признаков улучшения.
* курить и пить алкогольные напитки. Все это раздражает воспаленное горло, ухудшает состояние организма в целом и понижает иммунитет.

**Профилактика**

Полностью обезопасить себя от ангины невозможно, поскольку при сопутствующих факторах попадание инфекции в организм неизбежно вызывает изменения со стороны глотки. Но протекание этого процесса можно значительно облегчить, если закаливать организм, принимать витамины в осенне-весенний период, когда организм ослаблен. Для того, чтобы не заразиться ангиной, важно также не поддерживать контакт с человеком, больным ангиной, не пользоваться общими предметами быта и т.п. И одно из основных правил – санация полости рта, своевременное лечение таких заболеваний, как кариес, заложенность носа, аденоидит.