

## **Профилактика новообразований и заболеваний гортани и глотки.**

Опухолевое поражение гортани бывает доброкачественное и злокачественное. Некоторые доброкачественные по своему строению опухоли способны переходить в злокачественные. При осмотре не всегда удается их отличить, поэтому для уточнения диагноза и правильного выбора лечения необходимо исследование кусочка опухоли под микроскопом - так называемая биопсия. Рак гортани можно отнести к наиболее распространенным ракам дыхательных путей. Несмотря на большие успехи диагностики и лечения, заболеваемость раком гортани в последние годы возрастает. Рак гортани чаще встречается у мужчин, преимущественно во второй половине жизни, хотя имеет тенденцию роста в молодом возрасте.

Первыми симптомами являются неприятные ощущения в горле, в дальнейшем сменяющиеся першением, незначительные расстройства глотания, ощущение постороннего тела, иногда возникающие вследствие нарушения диеты, особенно при приеме непривычных, преимущественно острых блюд.

Эти ощущения у каждого человека на протяжении жизни возникают часто. Человек занят работой, домашними делами и не идет на прием к врачу, а в результате горько расплачивается, иногда даже и собственной жизнью.

Опухоль разъедает ткань, чаще всего без боли, прорастает в корень языка, выходит за пределы гортани, поражает глотку. Дальше появляется охриплость голоса, которая мешает человеку общаться с окружающими, и он обращается к врачу по поводу охриплости голоса. Осматривая больного, врач-оториноларинголог видит запущенный рак гортани. Вопрос о возможности сохранения жизни решает своевременность обращения к врачу.

### **Профилактика заболеваний горла.**

В профилактике заболеваний голосового аппарата (глотки и гортани) самое главное - свободное, беспрепятственное носовое дыхание. Поэтому всегда нужно долечивать заболевание острым ринитом (насморком).

### **Помните, что курение, алкоголь, острая пища - враги голоса!**

В холодную и влажную погоду нельзя выходить на улицу сразу после интенсивной голосовой нагрузки. Вдыхание холодного воздуха

через рот является распространенной причиной острого воспаления дыхательных путей.

Общему укреплению организма, как известно, способствует закаливание при помощи водных процедур, занятия физической культурой и спортом. Также полезны и местные закаляющие процедуры - полоскание, орошение горла морской водой, отваром лечебных трав.

Наиболее распространенным является следующий простой раствор для полоскания и орошения: на стакан воды 1-2 капли йода и поваренная соль на кончике ножа.

Большинство больных раком гортани - мужчины, злоупотребляющие спиртными напитками, курильщики, старше 40 лет, те, кто имеет контакт с нефтепродуктами... У женщин рак гортани встречается в 10 раз реже, чем у мужчин. Лечение рака гортани в ранней стадии, когда еще нет метастазов в другие органы, дает хороший эффект.

Кроме того, если опухоль маленьких размеров, возможно проведение лучевого лечения или небольшой операции. После таких частичных операций больной продолжает практически нормально разговаривать, дышит и питается обычным путем.

Каждый человек должен проявлять заботу о своем здоровье, систематически дважды в год проходить профилактические осмотры. Трезвый образ жизни и отказ от курения является одним из мероприятий профилактики новообразований гортани.