

**УДК 616.216.1-002.2-036.2**

**РОЛЬ ИЗМЕНЕНИЙ ОБРАЗА ЖИЗНИ В СНИЖЕНИИ РЕЦИДИВОВ ХРОНИЧЕСКОГО  
РИНОСИНУСИТА**

**Арслонова Назира Анваровна**

**Шодиева Мафтуна Бақоевна.**

<https://orcid.org/0000-0001-7272-7418>

**Арслонова Нозигул Анваровна**

*Университет «Зармед»*

**Аннотация:** В статье рассмотрена роль модификации образа жизни в снижении частоты рецидивов хронического риносинусита (ХРС). Раскрыты современные данные о влиянии факторов внешней среды, качества питания, режима дня, дыхательной гигиены и уровня стресса на течение хронического воспалительного процесса. Показано, что комплексная коррекция образа жизни снижает частоту рецидивов на 30–45% и повышает эффективность лечения.

**Ключевые слова:** хронический риносинусит, профилактика, образ жизни, рецидивы, мукоцилиарный клиренс.

**СУРУНКАЛИ РИНОСИНУСИТ РЕЦИДИВЛАРИНИ КАМАЙТИРИШДА ТУРМУШ  
ТАРЗИДАГИ ЎЗГАРИШЛАРНИНГ ЎРНИ**

**Арслонова Назира Анваровна**

**Шодиева Мафтуна Бақоевна**

<https://orcid.org/0000-0001-7272-7418>

**Арслонова Нозигул Анваровна**

*Зармед университети*

**Аннотация:** Мақолада сурункали риносинусит (СРС) рецидивлари частотасини камайтиришда турмуш тарзини ўзгартиришнинг ўрни кўриб чиқилган. Ташқи муҳит омиллари, овқатланиш сифати, кун тартиби, нафас олиш гигиенаси ва стресс даражасининг сурункали яллиғланиш жараёнига таъсири ҳақидаги замонавий маълумотлар ёритилган. Комплекс тарзда турмуш тарзини коррекция қилиш рецидивлар частотасини 30–45% га камайтириши ва даволаш самарадорлигини ошириши кўрсатиб берилган.

**Калит сўзлар:** сурункали риносинусит, профилактика, турмуш тарзи, рецидивлар, мукоцилиар клиренс.

## THE ROLE OF LIFESTYLE MODIFICATIONS IN REDUCING RECURRENCES OF CHRONIC RHINOSINUSITIS

Arslonova Nazira Anvarovna

Shodiyeva Maftuna Bakoevna

<https://orcid.org/0000-0001-7272-7418>

Arslonova Nozigul Anvarovna

Zarmed University

**Abstract:** *The article examines the role of lifestyle modifications in reducing the frequency of chronic rhinosinusitis (CRS) recurrences. Contemporary data on the influence of environmental factors, dietary quality, daily routines, respiratory hygiene, and stress levels on the course of chronic inflammatory processes are presented. It is shown that comprehensive lifestyle correction can reduce the frequency of recurrences by 30–45% and increase the effectiveness of treatment.*

**Keywords:** *chronic rhinosinusitis, prevention, lifestyle, recurrences, mucociliary clearance.*

### АКТУАЛЬНОСТЬ

Хронический риносинусит (ХРС) остаётся одним из наиболее распространённых заболеваний верхних дыхательных путей. По данным EPOS-2020, распространённость ХРС достигает 10–12%, при этом до 40% случаев протекают с частыми рецидивами. Рост заболеваемости в странах Центральной Азии связан с воздействием экологических факторов, низким качеством воздуха, активным распространением бытовых аллергенов и изменением поведенческих привычек населения. Хотя медикаментозная терапия остаётся основным методом контроля симптомов, практика показывает, что устойчивый эффект невозможно достичь без устранения провоцирующих факторов риска.

#### Цель исследования

Изучить влияние изменений образа жизни на частоту рецидивов хронического риносинусита и определить наиболее эффективные профилактические меры.

#### Материалы и методы

Проведён анализ научной литературы (42 публикации за 2018–2024 гг.) и наблюдение за 120 пациентами с хроническим риносинуситом на базе ЛОР-отделения. Пациенты были разделены на две группы: основная (n = 60) — стандартная медикаментозная терапия в сочетании с модификацией образа жизни; контрольная (n = 60) — только стандартное лечение. Наблюдение велось в течение 12 месяцев.

#### Основная часть

Изменения образа жизни имеют прямое влияние на течение хронического риносинусита, поскольку воздействуют на ключевые механизмы: мукоцилиарный

клиренс, иммунный ответ, степень воспаления и реактивность слизистой оболочки носа. Пациенты, находящиеся в условиях повышенной загрязнённости воздуха (пыль, промышленные выбросы, табачный дым), чаще сталкиваются с обострениями заболевания. Фильтрация воздуха в жилых помещениях и регулярное проветривание уменьшают воздействие раздражающих факторов.

Важным звеном является поддержание оптимального микроклимата. Сухой воздух приводит к снижению активности реснитчатого эпителия, утолщению секрета и замедлению его эвакуации. Использование увлажнителей воздуха, регулярная влажная уборка и исключение контакта с аллергенами способствуют снижению воспалительной нагрузки на слизистую.

### Сравнение частоты рецидивов (за 12 месяцев)



**Рис.1. Сравнительная частота рецидивов хронического риносинусита в двух группах**

Гидратация играет критическую роль: достаточное потребление воды способствует разжижению секрета и ускорению его выведения. Рациональное питание, богатое антиоксидантами, Омега-3 жирными кислотами и пробиотиками, способствует снижению воспалительных реакций и укреплению иммунной защиты слизистой оболочки.

Дыхательная гигиена включает регулярное промывание носовой полости солевыми растворами. Эта процедура уменьшает количество микробов, аллергенов и загрязняющих частиц, улучшая мукоцилиарный клиренс. Включение промываний 2–3 раза в неделю позволяет уменьшить частоту рецидивов на 25–30%.

Физическая активность усиливает иммунный ответ и улучшает микроциркуляцию в слизистой оболочке носа. Регулярная ходьба, дыхательные упражнения и плавание положительно влияют на метаболизм тканей и снижают риск воспалительных процессов.

Стресс и нарушения сна существенно ухудшают течение ХРС. Хроническое недосыпание приводит к снижению мукоцилиарного клиренса и повышению уровня

провоспалительных цитокинов. Управление стрессом, соблюдение режима сна и использование релаксационных практик заметно улучшает состояние пациентов.

**Курение** — один из наиболее значимых факторов риска. Табачный дым нарушает структуру реснитчатого эпителия, снижает скорость клиренса до 60% и увеличивает вероятность рецидивов почти вдвое. Полный отказ от курения является обязательным компонентом профилактики.

### **РЕЗУЛЬТАТЫ**

Сравнительный анализ результатов двух групп показал, что пациенты, изменившие образ жизни, имели заметно лучшие показатели. Среднее количество рецидивов за год в основной группе составило 1,2, тогда как в контрольной — 3,1. Мукоцилиарный клиренс улучшился на 41% в основной группе и лишь на 12% в контрольной. Индекс качества жизни SNOT-22 снизился на 48% у пациентов, придерживавшихся профилактических рекомендаций, и только на 19% — в группе сравнения.

Отмечено значительное сокращение выраженности заложенности носа, частоты гнойных выделений и интенсивности головной боли. Пациенты отмечали более редкое появление простудных заболеваний, что связано с укреплением местного иммунитета. Таким образом, сочетание медикаментозной терапии и коррекции образа жизни продемонстрировало устойчивый клинический эффект.

### **ОБСУЖДЕНИЕ**

Полученные данные подтверждают, что изменения образа жизни оказывают комплексное положительное воздействие на течение хронического риносинусита. Они уменьшают влияние триггерных факторов, улучшают состояние слизистой, восстанавливают функцию мукоцилиарного аппарата и повышают устойчивость к инфекциям. Таким образом, профилактические меры должны считаться неотъемлемой частью ведения пациентов с ХРС.

### **ВЫВОД**

1. Модификация образа жизни является ключевым компонентом профилактики хронического риносинусита.
2. Комплекс профилактических мероприятий снижает частоту рецидивов на 30-45%.
3. Улучшение микроклимата, достаточная гидратация и дыхательная гигиена значительно повышают эффективность лечения.
4. Отказ от курения, контроль стресса и соблюдение режима сна являются важными условиями стабилизации течения ХРС.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Fokkens W.J., Lund V.J., Hopkins C. EPOS 2020. *Rhinology*, 2020.
2. Rosenfeld R.M. Clinical practice guideline: Adult sinusitis. *Otolaryngology*, 2021.
3. U.I. Nurov, M.B. Shodiyeva Study of clinical and functional characteristics in children suffering from chronic rhinosinusitis: assessment of bacterial infection intensity in the paranasal sinuses., 2025.
4. Cho D.Y. Lifestyle impact in chronic rhinosinusitis. *Int. J. Otorhinolaryngol.*, 2022.
5. Garashchenko T.I. Modern approaches to sinusitis. 2018.
6. Oboskalova T.A. Regeneration of nasal mucosa. 2020.
7. Karpushchenko S.A. Respiratory epithelium disorders. 2019.
8. Anand V.K. Epidemiology of sinusitis. *Laryngol.*, 2019.
9. U.I. Nurov, M.B. Shodiyeva Study of clinical and functional characteristics in children suffering from chronic rhinosinusitis: assessment of bacterial infection intensity in the paranasal sinuses., 2025.
10. Шодиева М.Б., Нуров У.И. Аспекты использования аппарата Фотека АК 101 в лечении хронического риносинусита у детей в возрасте от 6 до 14 лет, 2024.