



BIGSTOCK

ZAMAŠEN NOS, PRITISK IN BOLEČINE V GLAVI NAKAZUJEJO NA VNETJE SINUSOV



Piše: Suzana Levanič, mag.farm.,
koncesionarka Lekarne Zupančičeva jama v
Ljubljani

Vnetja sinusov (obnosnih votlin) so pogoste
zlasti v tem času kot prihaja zdaj, zimskem

prehodnem obdobju, ko je v zraku dosti
virusov.

Ni vedno nujno zdravljenje sinusitisa,
saj pogosto vnetje mine samo. Lahko si
pomagamo sami tako, da ublažimo blage
simptome z zdravili, ki so brez recepta na
voljo v lekarnah. Seveda pa se lahko akutni
sinusitis tudi zaplete v resnejše vnetje v
glavi. Najpogosteje, v kar 90odstotkih, so
za vnetje krivi prehladni-gripozni virusi,
stanje pa se izboljša v dveh do treh tednih.
Bakterije so povzročitelj v manj kot 10
odstotkih, glive še redkeje.

ZNAKI VNETJA SINUSOV

Pacienti najprej zbolijo z znaki prehlada
in virusnih bolezni zgornjih dihal (pekoče
senzacije v očeh, nosu, žrelu, serozna
sekrecija, dražeč kašelj), po nekaj dneh in
občutku izboljšanja pa ponovno zbolijo
z znaki zamašenega nosu in gnojnim,
zelenim ali rumenim izcedkom iz nosu,
lahko imajo tudi vročino. Značilna je

bolečina nad in pod očesi, okoli lic ali čela,
pri sklanjanju naprej ali na pritisk. Lahko
se pojavi zadah iz ustne votline, zobobol,
glavobol, vnetje žrela, zatekanje izcedka
nazaj v grlo, kašelj in motnje vonja.

BISTVO ZDRAVLJENJA

Bistvo zdravljenja je odprtje sinusov in
obnovitev pravilnega odtekanja sluzničnega
izcedka iz njih. Lekarnarji v prvi vrsti
svetujemo spiranje in vlaženje s fiziološko
raztopino ali morsko vodo. Izsušena
ali poškodovana sluznica ne more več
opravljati svoje zaščitne funkcije in je tako
lahko vstopno mesto za viruse in bakterije.

KDAJ JE STANJE RESNEJŠE IN JE POTREBN OBISK ZDRAVNIKA

Če izcedek iz nosu, zamašen nos in
bolečine v obrazu ne izginejo po 10 dneh,
gre najverjetneje za razvoj bakterijskega
sinusitisa. je potreben predpis in zdravljenje

z antibiotikom (ampicilin in amoksisicilin) s strani zdravnika. Tudi če se pojavi hud glavobol ali bolečina v obrazu ali pa se znaki po predhodnem izboljšanju poslabšajo ali pa je prisotna vročina nad 39 stopinj, ki traja več kot 4 dni, moramo k zdravniku. Če pa se pojavi zamegljen ali dvojni vid, otekanje čela, otekanje in rdečica okrog oči, boleč in otrdel vrat ali se znaki pojavljajo izključno na eni strani obraza, je potrebno obiskati zdravnika takoj! Zdravljenje akutnega sinusitisa traja 7 do 14 dni, kroničnega pa 2 do 3 tedne.

LEKARNA - MESTO SVETOVANJA TER NAKUPA ZDRAVIL IN MEDICINSKIH PRIPOMOČKOV

Lekarnarji svetujemo spiranje, vlaženje s fiziološko raztopino ali morsko vodo in pripravljane parnih inhalacij. Na tržišču je več pripravkov različnih proizvajalcev v obliki kapljic, sprejev in gelov ter različni aplikatorji. Na razpolago imamo sterilne izotonične fiziološke ali morske vode in tudi hipertonične pripravke. Izotonične fiziološke raztopine (0,9 % Natrijev klorid) so osmotsko nevtralne na sluznici. Takšno koncentracijo NaCl imajo naše telesne tekočine (tudi solze) in pomagajo pri nadomeščanju izgubljene tekočine v celicah.

Hipertonične fiziološke raztopine (2 ali 3 % Natrijev klorid) pa pomagajo odpravljati presežek tekočine v nosni sluznici pri prehladu in s tem oteženega dihanja z osmozo. Tako odstranimo (veže nase) nakopičeno tekočino in na ta način olajšamo dihanje, zmanjšamo oteklo sluznico in razredčimo izcedek iz nosu. Žal pa s tem lahko tudi posušimo nosno sluznico. Pri aplikaciji hipertoničnih raztopin mogoče malo zapeče v nosni sluznici, vendar je to normalno. Priporočamo čiščenje nosne votline 2-3 krat dnevno v akutnih fazah do 15 dni. Morska voda ima v primerjavi s fiziološko raztopino prednost, ker krepi obrambni sistem nosne sluznice. Ima alkalen PH, ki je podoben fiziološkemu in je ključen pri ohranjanju aktivnih mioglobulinov. Tudi vsebnost mineralov je visoka (poleg natrijevega klorida okrog 80 mineralov), ki zelo koristno vplivajo na delovanje mioglobulinov (kalcij) in sodelujejo pri celjenju ran (kalcij, magnezij, kalij, cink).

Pri pripravkih je pomembno, da ni koncentracija soli previsoka ali prenizka, saj se pojavi sklenjenje ali pekoča bolečina. Pri bolj koncentriranih raztopinah koristimo učinek, da se iz sluznice odtegne več vode, a jo še bolj osušimo. Prav tako je pomembna temperatura pripravkov. Uporaba premrzlih ali prevročih raztopin



BIGSTOCK

bo povzročilo nabreklost membran v nosu in s tem bolečino. Preparati za aplikacijo v nos morajo biti sterilni. Doma narejene fiziološke raztopine žal ne zadoščajo tem standardom. Pa ne zato, ker bi lekarnarji radi prodali pripravke, ampak zato, ker je to neposredna aplikacija v glavo, pogosto na poškodovano sluznico, kar je lahko zelo nevarno, če niso pripravki mikrobiološko neoporečni. Pri tem je lahko oporečen izvor kuhinjske soli ali pa vode, ki jo s prekuhanjem ne steriliziramo.

PRAVILNA UPORABA KAPLJIC ZA NOS

Kapljice se dajejo v nos leže, da preprečimo, da bi tekočina stekla v usta. Glavo nagnemo močno nazaj, čez rob ležišča navzdol. Čez nekaj trenutkov premaknemo glavo v najmanj tri različne smeri (levo, desno, naprej, nazaj), da se tekočina lahko enakomerno porazdeli. Če gre slučajno v usta, jo moramo izpljuniti. Za starejše pa je priporočljivo, da to izvajajo sede.

PRAVILNA UPORABA PRŠIL ZA NOS

Pršila imajo prednost pred kapljicami. Njihova uporaba je enostavnejša, ker se tekočina lažje enakomerno porazdeli po nosni sluznici. Pršila oz. različni aplikatorji naj nežno pršijo ali kapljajo. Ni priporočljivo brizganje pod pritiskom, ker s tem še bolj ranimo že tako razdraženo

sluznico. Še posebej pri otrocih lahko to vodi do vnetij srednjega ušesa. Pravilno pršenje je na zunanjo steno nosu v naprej nagnjenem položaju pod kotom 25 stopinj. Glavo nagnemo tako naprej, da gledamo prste na nogah. Z desno roko namestimo nastavek v levo nosnico in ga usmerimo proti zunanji steni. In potem ponovimo še z levo roko v desno nosnico. Poleg tega, da bo prišlo na pravo mesto, s tem varujemo tudi notranjo nosno pregrado, ki ima tanjšo sluznico kot je na zunanji steni. Koristna učinkovina v pršilih je pogosto tudi dekspanentol (vitamin B5), ki pospešuje celjenje.

PRAVILNA RABA MAZIL, GELOV

Za vlaženje sluznice so primerna tudi mazila ali gel oblike, ker dalj časa uspešno vlažijo nosno sluznico. V lekarni svetujemo tudi uporabo mazil za hitrejšo celjenje od prehlada razdražene kože v nosu. Če imamo mazila za hitrejšo celjenje, jih nanašamo direktno ali z vatirano palčko na notranjo steno nosnic. Ta naj ne vsebujejo eteričnih olj. Nanesemo 1cm mazila in po uporabi očistimo vrh tube. Občasno svetujemo tudi mazila, ki vsebujejo eterična olja (mentol, evkaliptus, poprova meta, timijan, kafra) in jih uporabljamo za lažje dihanje pri zamašenem nosu. Različna mazila za lažje dihanje z omenjenimi eteričnimi olji lahko uporabljajo le odrasli in to ne v neposredni bližini oči ali na sami razdraženi nosni sluznici.



Prehransko dopolnilo

Sinulan **DUO** forte

30 tablet

Premišljena kombinacija koncentriranih izvlečkov:

- velike kapucinke,
- navadnega hrena,
- črnega bezga,
- velecvetnega lučnika,
- navadnega sporiša in
- rumenega svišča.

*Izvleček cveta velecvetnega lučnika se uporablja za pravilno in lahko dihanje.

*Izvleček cveta črnega bezga in cveta velecvetnega lučnika podpirata fiziološko funkcijo imunskega sistema.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav življenjski slog.

STADA

VLAŽENJE ZRAKA IN INHALACIJE

Priporočamo tudi vlaženje zraka v bivalnih prostorih ter inhalacije za vlaženje z izotonično ali hipertonično raztopino. Le odrasli lahko z eteričnimi olji kot so evkalipt, bor, smreka, timijan, kamilica, poprova meta.

KAPLJICE ALI SPREJI ZA LAŽJE DIHANJE

In nenazadnje med prehladom svetujemo farmacevti tudi nekaj dnevno uporabo **sinteznih-dekongestivnih kapljic**, ki zmanjšajo oteklost sluznice, izboljšajo prehodnost nosu in zmanjšajo verjetnost zapletov prehlada. Vendar ne več kot 5 dni, da ne pride do sekundarne kongestije sluznice oz poškodbe sluznice, ki vodi do kroničnih težav. V zadnjem času opažamo predolgo uporabo le teh. Lokalni dekongestivi (z učinkovino oksametazolinijev klorid, ksilometazolinijev klorid) imajo neželene učinke izsušitve nosne sluznice. Da to preprečimo, sočasno uporabljamo fiziološko raztopino. Pogosto pa se nam samo zdi, da imamo zamašen nos in je rešitev samo v vlaženju sluznice. Za zmanjšanje otekanja nosne sluznice in omejitev vnetja v sinusih lahko priporočimo v lekarnah tudi **lokalni nosni kortikosteroid** v obliki pršila za nos.

PREHRANSKA DOPOLNILA, KI SO NA VOLJO V LEKARNAH

Včasih posežemo lahko po **antihistaminikih (antialergikih)**, ki omejujejo vnetje pri oteklih nosnih in sinusnih poteh. V lekarnah imamo tudi **kombinirana zdravila antihistaminikov z nosnimi kongestivi**. A smo pri njihovem

jemanju previdni. Taka zdravila vsebujejo aktivne učinkovine, ki nosno sluznico osušijo, kar pa lahko povzroči večjo gostoto nastale sluzi.

Lekarnarji radi svetujemo uporabo registriranega, naravno rastlinskega zdravila iz petih zelišč- **korenine rumenega svišča, cvetov jegliča, zeli kodrolistne kislice, cvetov črnega bezga in zeli navadnega sporiša**. Namenjen je zdravljenju akutnega nezapletenega vnetja obnosnih votlin in se uporabi za samozdravljenje do 14 dni. To zdravilo deluje na sinusitis tako, da zmanjša otekline vnete nosne sluznice, razredči gosto sluz, olajša izločanje sluzi, zmanjša občutek zamašenega nosu in spremljajočega glavobola ter regenerira prizadeto sluznico. Na voljo sta sirup in kapljice, ki so namenjene otrokom od 2. leta starosti, tablete so namenjene otrokom starejšim od 7 let, močnejše koncentracije v tabletah pa priporočamo otrokom starejšim od 12 let in osebam nad 18 let. Prve učinke zaznamo običajno že po enem ali dveh odmerkih. Pri simptomih nahoda priporočamo jemanje 7 dni, pri vnetju sinusov pa 7 do 14 dni oz še 2 do 3 dni po odsotnosti težav. V lekarnah imamo tudi dobro prehransko dopolnilo, ki vsebuje izvleček **cvetov velecvetnega lučnika, črnega bezga, zeli navadnega sporiša, rumenega svišča, zeli velike kapucinke, korenine navadnega hrena**. Izdelek, ki je na voljo v obliki tablet, je primeren za otroke starejše od 6 let in za odrasle. Za lajšanje blage do zmerne bolečine ob vnetjih sinusov pa so včasih potrebna tudi **protibolečinska zdravila**, ki vsebujejo paracetamol, naproksen, ibuprofen, acetilsalicilno kislino ali kombinirana zdravila, ki vsebujejo paracetamol, propifenazon, ibuprofen ali kodein. Samozdravljenje naj traja do 7 dni.

Nekatere raziskave so pokazale koristnost uživanja **bromelaina**, ki zmanjšuje predvsem vnetje sinusov, izcedek iz nosu, težave z dihanjem in glavobolom in ga imamo v lekarnah v obliki tablet.

ČAJI IN HOMEOPATSKI PRIPRAVKI

Pri čezmernem nastajanju sluzi nam pomagajo čaji **iz cvetov črnega bezga, sleza, zlate rozge, smetlike**, ljubitelji **homeopatskih pripravkov** pa imajo na voljo pripravke z kali bicromicumom C30, Mercurius vivus C 30, Nux vomica C 30, Pulsatilla C 30. Ta zdravila odmerjamo dvakrat na dan.

ČE SKLENEM...

Koristno je, da pijemo v tem obdobju veliko tekočine, da redčimo in sproščamo sluzi, inhalirajmo paro in uporabljajmo vlažilce zraka, zlasti v spalnicah, da si pomagamo pri zamašenosti nosu, privzdignemo vzglavnik med spanjem, ki nam prav tako pomaga sprostiti zamašen nos, pomagamo pa si lahko tudi s suhimi, toplimi obkladki na nosu. Za preprečevanje razvoja sinusitisa in njegovih zapletov pa je zelo pomembna ustrezna higiena rok, kihanja in kašljanja. Ker so povzročitelji večinoma virusi je prenos na drugo osebo zelo verjeten in mogoč. Zato je družbeno koristno in odgovorno, da si razkužujemo roke, kašljamo in kihamo v notranjost komolca ter zakrijemo nos in usta. Ob tovrstnih znakih se tudi izogibamo masovnih druženj v zaprtih prostorih in s tem zmanjšamo možnost prenosa na druge ljudi, tudi nam ljube. Zaščitna obrazna maska je lahko tudi znak prosvetljenosti in odgovornosti posameznika do sebe in družbe.

Imate nahod, čutite pritisk v glavi?

Sinupret® exera



Lajša nahod.



Odpira zamašen nos.



Zmanjšuje pritisk v glavi.



Zdravilo ima sočasni sekretolitični in protivnetni učinek.

Zdravilo je na voljo brez recepta v lekarnah. Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.