

NAJPOGOSTEJŠE TEŽAVE Z NOSNO SLUZNICO IN ŽRELOM PRI PREHLADU



BIGSTOCK

V PREJŠNJI ŠTEVILKI SEM PISALA O PREHLADU, NJEGOVIM SIMPTOMIH IN O ZNAKIH. TOKRAT SE BOMO PODROBNEJE POSVETILI NAJPOGOSTEJŠIM TEŽAVAM, KOT SO TEŽAVE Z NOSOM (RINITIS, RINOSINUZITIS, SINUZITIS) IN TEŽAVE Z ŽRELOM, GRLOM (FARINGITIS).



Piše: Suzana Levanič, mag. farm., koncesionarka lekarnе Zupaničeva jama

Kako si pomagati in vzdrževati zdravo nosno sluznico in žrelo, da bomo odporni? Kdaj resno vzeti simptome in znake, kaj nam lahko svetuje lekarnar ter kateri izdelki so na voljo v lekarnah?

VZDRŽEVANJE ZDRAVE NOSNE SLUZNICE

Nos je pomemben čutilni organ. Tega se zavemo, ko se njegova funkcija poruši. Zato je pomembno, da skrbimo zanj, saj pomembno vpliva na naše splošno počutje in zdravstveno stanje. Nos je prva obrambna črta za viruse in bakterije, ki napadajo dihalo. Nosno votlino prekriva dobro prekrvljena sluznica, ki ima številne migetalke in žleze, ki izločajo sluz. Ta zadržuje viruse, bakterije in manjše prašne delce, da ne potujejo naprej v spodnja dihalo. Migetalke pa potiskajo sluz od nosnega vhoda proti žrelu. Sluznica se običajno sama očisti s procesom dihanja,

seveda, če je zdrava. S tem se zagotavlja zaščito pred okužbami zgornjih in spodnjih dihal. Z vdihavanjem zraka skozi nos (ne smemo dihati skozi usta, ker to vodi do vnetij žrela, sapnika in bronhijev) se zrak segreje, navlaži in očisti. To ravnanje oz. funkcijo moramo ohraniti, vendar je zlasti v zimskem času nosna sluznica izpostavljena številnim patogenom – bakterijam in predvsem virusom. Dodatna težava je še suh zrak v zaprtih prostorih in mrzel zunanji zrak ter s tem velike temperaturne razlike. Ko se nabere umazanija in nos postane zamašen, moramo to izpihati skozi nos, izkašljati iz grla ali pogoltniti. V takem primeru zlasti pozimi je treba dobro vzdrževati nosno higieno. Še posebej je to pomembno pri prehladnih virusnih obolenjih, kot sta rinitis in rinosinuzitis, ter bakterijskih vnetjih obnosnih votlin – sinuzitis – in pri krvavitvah iz nosu zaradi presušenih ogretyh prostorov.

KAJ JE NA VOJLO V LEKARNI ZA NOSNO SLUZNICO

Lekarnarji v prvi vrsti svetujemo spiranje in vlaženje s fiziološko raztopino ali Z morsko vodo, ker izsušena ali poškodovana sluznica ne opravlja več svoje zaščitne funkcije in je tako lahko vstopno mesto za viruse in bakterije. Na trgu je več pripravkov

MORSKA VODA IMA V PRIMERJAVI S FIZIOLOŠKO RAZTOPINO PREDNOST, KER OKREPI OBRAMBNI SISTEM NOSNE SLUZNICE.

različnih proizvajalcev v obliki kapljic, sprejev in gelov ter različni aplikatorji. Na voljo imamo sterilne izotonične fiziološke ali morske vode in tudi hipertonične pripravke. Izotonične fiziološke raztopine (0,9-odstotni 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-odstotni 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 tako olajšamo dihanje, zmanjšamo oteklo sluznico in razredčimo izcedek iz nosu. Žal pa s tem lahko tudi osušimo nosno sluznico. Pri aplikaciji hipertoničnih raztopin mogoče malo zapeče v nosni sluznici, vendar je to normalno. Priporočamo

čiščenje nosne votline od 2- do 3-krat dnevno v akutnih fazah do 15 dni.

Morska voda ima v primerjavi s fiziološko raztopino prednost, ker okrepi obrambni sistem nosne sluznice. Ima alkalen pH, ki je podoben fiziološkemu in je ključen pri ohranjanju aktivnih migetalk. Tudi vsebnost mineralov je visoka (poleg natrijevega klorida okoli 80 mineralov), ki zelo koristno

vplivajo na delovanje migetalk (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 bo povzročila 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 je s prekuhavanjem ne steriliziramo.

KAKŠNA JE 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 v usta, jo moramo izpljuniti. Za starejše je priporočljivo, da to izvajajo sede.

KAKŠNA JE PRAVILNA UPORABA PRŠIL ZA NOS

Pršila imajo prednost pred kapljicami. Njihova uporaba je preprostejša, 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.

ZA VLAŽENJE SLUZNICE SO PRIMERNA TUDI MAZILA ALI GEL OBLIKE, KER DLJE ČASA USPEŠNO VLAŽIJO NOSNO 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. Potem ponovimo še z levo roko v desno nosnico. Poleg tega, da bo prišlo na pravo mesto, s tem varujemo tudi notranji nosni pretin, ki ima tanjšo sluznico, kot je na zunanji steni. Koristna učinkovina v pršilih je pogosto tudi dekspantenol (vitamin B 5), ki pospešuje celjenje.

KAKŠNA JE PRAVILNA RABA MAZIL, GELOV

Za vlaženje sluznice so primerna tudi mazila ali gel oblike, ker dlje 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 neposredno ali

z vatirano palčko na notranjo steno nosnic. Ta naj ne vsebujejo eteričnih olj. Nanesemo en cm mazila in po uporabi očistimo vrh tube. Občasno svetujemo tudi mazila, ki vsebujejo eterična olja (mentol, evkalipt, poprova meta, timijan, kafa) 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. Priporočamo tudi vlaženje zraka v bivalnih prostorih in inhalacije za vlaženje z izotonično ali s hipertonično raztopino, le odrasli pa lahko z eteričnimi olji, kot so evkalipt, bor, smreka, timijan, kamilica, poprova meta. In ne nazadnje med prehladom svetujemo tudi

nekajdnedno uporabo sinteznih – dekongestivnih kapljic, ki zmanjšajo oteklost sluznice, izboljšajo prehodnost nosu in zmanjšajo verjetnost zapletov prehlada, vendar

ne več kot pet dni, da ne pride do sekundarne dekongestije sluznice oz. poškodbe sluznice, ki vodi do kroničnih težav. V zadnjem času opažamo predolgo uporabo. Lokalni dekongestivi (oksametazolinijev klorid, ksilometazolinijev klorid)



Nagnite glavo naprej proti prstom (pogled usmerite na nožne prste), namestite pršilko v nosnico v smeri zunanje stene nosu, aplicirajte odmerek in vdihnite.

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 navlaženju sluznice.

KDAJ JE POTREBNA NAPOTITEV K ZDRAVNIKU

- Če simptomi trajajo več kot sedem dni.
- Splošno počutje je slabo ali se kljub samozdravljenju iz dneva v dan slabša.
- Pojavljajo se bolečine v ličnicah, korenu nosu, v zatilju.
- Pojavljata se napetost v glavi in glavobol (nakazuje na sinusitis).

PRIPOROČAMO TUDI VLAŽENJE ZRAKA V BIVALNIH PROSTORI IN INHALACIJE ZA VLAŽENJE Z IZOTONIČNO ALI S HIPERTONIČNO RAZTOPINO.

- Pojavlja se enostranska bolečina v predelu čela, zg. čeljusti, okrog oči.
- Povišana telesna temperatura (nad 38,5 stopinj Celzija), ki po antipiretiku ne pada.

VZDRŽEVANJE ZDRAVE SLUZNICE ŽRELA

Nosna votlina neposredno prehaja v žrelo, usta pa so začetni del žrela. Zrak iz žrela pa vstopi v grlo, ki je začetni del sapnika. Ko v vsakdanjem pogovoru pravimo, da nas boli grlo, gre največkrat za vnetje žrela. Sklenje in praskanje pri prehladu sta najpogostejša pri vnetju žrela, hripavost pa pri vnetju grla. Bolečina pri požiranju pa je prisotna pri obeh. Čeprav je ustna sluznica stalno izpostavljena mikroorganizmom, ne zbolimo tako pogosto. V normalnih razmerah se sama obrani s svojo obliko ustne votline, slino z encimi in s protimikrobnimi snovmi. To ravnesje poruši veliko zunanjih in notranjih dejavnikov. Takrat se nekatere vrste bakterij, virusov, prazivali in gliv, ki so običajno v ustni votlini v t. i. biološkem ravnesju čezmerno namnožijo in škodijo našemu zdravju. Vnetje žrela najpogosteje povzročijo okužbe v zimskem času, mehanično, kemično ali

toplotno draženje sluznice (vroč/hladen, suh/vlažen zrak). Odsvetuje se vdihovanje hladnega zraka skozi usta, za kar pa sta nujnost dobra prehodnost nosu in pitje hladnih pijač, zlasti ko je telo pregreto.

KAJ JE NA VOLJO V LEKARNI ZA ZDRAVO SLUZNICO ŽRELA

V lekarnah so na voljo pastile, pršila IN čaji, ki koristijo proti vnetju žrela. Lekarnarji najpogosteje pri vzdraženih sluznici žrela svetujemo pogosto pitje po požirkih. Pijemo čaje (žajbelj, timijan, melisa, slezove korenine, islandski lišaj, lipa, poprova meta) ali druge tekočine. Pomaga tudi lizanje bombonov (smrekovi vršički, žajbljevi bomboni, islandski lišaj, slez) in pastil. S temi ukrepi vlažimo sluznico, kar je temelj za zdravo sluznico. V pastilah, ki jih ližemo, je dobra učinkovina za vlaženje sluznice hialuronska kislina. Dobrodejno na sluznico žrela deluje tudi naravni islandski lišaj, ki deluje protivnetno in protibakterijsko. Ima pa tudi učinkovine, ki prekrijejo sluznico v grlu in žrelu ter jo varujejo pred povzročitelji vnetja, draženjem zaradi suhega zraka, hkrati pa umirja suh, dražeč kašelj. Kadar sluznico napadajo mikrobi, priporočamo lizanje raznih sinteznih protiseptičnih pastil. V takih primerih ne pomagajo blaga naravna zelišča, kot so: žajbelj, islandski

KOT ZELO UČINKOVITE UČINKOVINE SO SE POKAZALE KLORHEKSIDIN DIHIDROKLORID, DIKLORBENZILNI ALKOHOL, AMILMETAKREZOL, CETILPIRIDINIJEV KLORID.

lišaj, slez. Kot zelo učinkovite učinkovine so se pokazale klorheksidin dihidroklorid, diklorbenzilni alkohol, amilmetakrezol, cetilpiridinijev klorid. Včasih, ko težko požiramo slino in se boleče prehranjujemo, moramo poseči po pastilah z dodatkom lokalnih anestetikov (lidokainijev hidroklorid) ali če je prisotna bolečina z dodatkom analgetikov (levomentol, benzokain, benidaminijev klorid). Samo grgranje ne priporočamo, ker s tem dražimo sluznico.

KDAJ NAPOTITEV K ZDRAVNIKU

- Če simptomi trajajo več kot sedem dni.
- Če je splošno počutje slabo in se stanje ne izboljšuje, se slabša.
- Če so prisotni hude bolečine in težko požiranje.
- Če vidimo gnojne obloge žrela in nebnic.
- Boleče vratne bezgavke.
- Če dlje časa traja hripavost.

In za konec: če bomo vzdrževali zdravo nosno sluznico in žrelo, ne bomo potrebovali veliko kemije in farmacevtskih izdelkov. Za vse v življenju velja, da kolikor vložiš, toliko dobiš. Pa je tudi pri zdravju tako. ♣