



Ghid de îngrijire

a nasului

Cuprins

Capitolul 1 - Rolurile pe care le îndeplinește nasul

Capitolul 2 - Când trebuie curățat nasul

Capitolul 3 - Cât de des

Capitolul 4 - Cum e corect să suflăm nasul

Capitolul 5 - Alte modalități de curățare a nasului

Capitolul 6 - Când trebuie tratat nasul. Afecțiuni

Capitolul 7 - Mituri și adevăruri



NASUL

miracolul din corpul nostru

Nasul – reprezintă primul segment al căilor respiratorii. Este un mecanism perfect atunci când este în stare de sănătate, un mecanism pe care deși nu îl resimțim, el funcționează non-stop.

Acest organ reprezintă poartă de intrare în organism pentru aer, particule, virusuri, microbi, alergeni și medicamente, dar totodata și cel mai performant filtru care se ocupa de retinerea și eliminarea germenilor și prafului inhalat. De asemenea, tot la nivelul nasului, aerul inhalat este încălzit, umidificat și direcționat, așa încât țesuturile sensibile din plămâni să fie protejate.



Pentru ca mecanismul să funcționeze ireproșabil, nasul are nevoie de îngrijire. La orice vârstă, la toate vârstele. Dar mai cu seamă în copilăria mică, atunci când puiul de om nu poate și nu știe cum să facă singur acest lucru. Năsucul înfundat sau cel din care curg secreții apoase ori purulente este un tablou atât de cunoscut, din

bebelușie până la etapa de școlar-bobocel, încât se poate spune că este unul deja... clasic. De aceea este foarte important ca un adult să se ocupe de îngrijirea riguroasă a nasului, care ar trebui să devină rutină până când micuțul va crește și va fi capabil să o facă singur. O rutină care îl va pune la adăpost de neplăcute complicații.

I. Rolurile pe care le îndeplinește nasul

La prima vedere îi atribuim nasului - în mod superficial – doar două roluri: **în respirație** și cel **estetic**. În realitate, nasul îndeplinește, cu discreție, și alte câteva roluri, chiar foarte importante:

- de încălzire;
- de umezire;
- de purificare;
- în miros și accentuarea gustului;
- în vorbire.

Rolul în respirație – este de notorietate, nasul e poarta prin care aerul încărcat cu oxigen intră în organism (inspir) și totodată cea de ieșire, din plămâni, a celui încărcat cu dioxid de carbon (expir). O respirație corectă, sănătoasă, se va face întotdeauna pe nas! Este un lucru care trebuie reținut și... menținut. Respirația pe gură NU este cea corectă nici pentru copii și nici pentru adulți, deoarece poate conduce la probleme severe de sănătate.



Respirația pe gură este folosită ca supapă atunci când nu poate avea loc pe nas, când acesta este congestionat, dar NU aceasta e normalitatea. Am fost "proiecțați" să respirăm în mod normal pe nas pentru că acolo, în interiorul lui, este „uzina” în care aerul este filtrat, încălzit și umezit înainte de a ajunge în plămâni. Intrat pe gură, aerul este rece, uscat și încărcat cu impurități. Iată de ce are o atât de mare importanță ca nasul să fie în permanență păstrat într-o stare de igienă și sănătate care să-i permită funcționarea ireproșabilă.

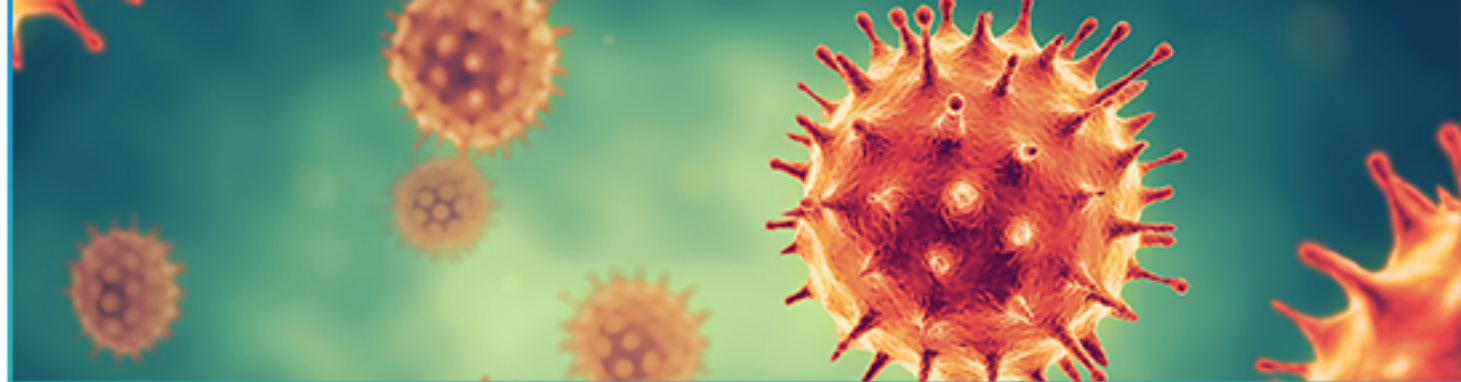
Iar în cazul copiilor, respirația pe gură – exclusivă sau mixtă – pe o perioadă mai mare de șase luni poate avea consecințe negative: tulburări de somn (ca urmare a unei reduse absorbții a oxigenului în sânge), incorecta aliniere a dinților, respirație urât mirositoare, polipi, tuse seacă, probleme gingivale și sinuzale, alergii și chiar astm. Dar pentru a înțelege și mai bine cât este de importantă respirația pe nas, ar trebui explicate câteva lucruri. Prin aer sunt vehiculate particule de diferite dimensiuni, atât de mici încât nici nu se văd cu ochiul liber dar care pot conține



gudroane, metale grele și alte elemente toxice pentru organism. Cele cu dimensiuni mai mici de 10 microni trec prin nas și ajung direct în plămâni. Cele mai mari, însă, sunt oprite de filtrul nazal format din perii (cili) situați la intrarea în nas și de stratul de mucus protector din interiorul acestuia.

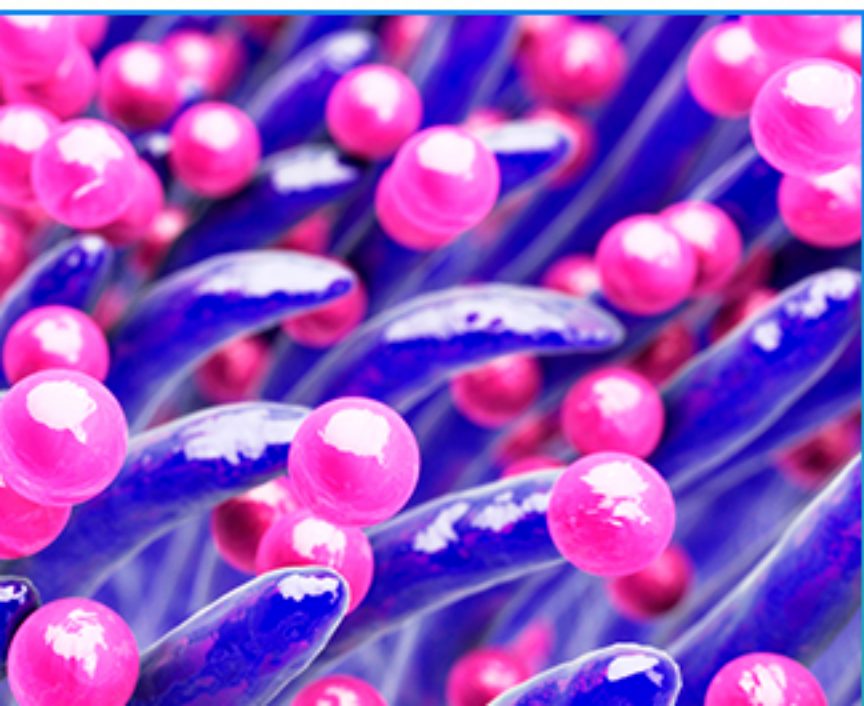


Despre cili - ca o curiozitate - ar trebui spus că se găsesc circa 11 miliarde pe centimetru pătrat și că realizează patru mișcări diferite (asemănătoare spicelor de grâu în bătaia vântului), transportând astfel stratul de mucus în care au fost capturate impuritățile și microbi. Acest mucus format în nas este împins treptat spre gât și înghițit periodic, ajungând în stomac, acolo unde o mare parte din microbi sunt distruși. Tot mucusul este și cel care asigură o bună hidratare a mucoasei nazale.



Copiii sunt cei mai vulnerabili în cazul inhalării particulelor mai sus enumerate, și asta deoarece plămânii lor sunt în plin proces de dezvoltare și maturizare. Iată încă un argument care vine să întărească necesitatea menținerii structurii și funcțiilor nasului în stare de sănătate, lucru realizabil prin gesturi cu adevărat simple, de curățare și decongestionare, cu condiția să fie făcute în mod constant. Prin nas pătrund în organism diverse virusuri: gripal, paragripal, rinovirusuri, mixovirusuri, adenovirusuri, virusul scițial respirator și – nu în ultimul rând – temutul coronavirus.

De asemenea, prin aerul inspirat mai pot intra microbi sau bacterii, care trăiesc și se înmulțesc în nas și care pot fi deosebit de periculoase pentru sănătate. Cel mai des întâlnit este stafilococul. Foarte multe persoane, indiferent de vârstă, poartă acest microb în nas fără să știe, pentru că nu se manifestă și nu oferă semne clinice. În majoritatea cazurilor este depistat în urma unui exudat nazal, iar persoana la care a fost identificat se numește „purtător sănătos”. Există și situații în care semnele clinice sunt prezente, existența stafilococului manifestându-se sub forma vestibulitelor, furunculelor, abceselor, osteomielitei, endocarditei, pneumoniei sau meningitei. Cercetătorii susțin că o treime din populația globului are stafilococul permanent în nas, o altă treime îl are ocazional, iar restul populației nu îl are de loc.



Streptococul beta hemolitic este un microb care și el poate fi purtat în nas fără a cauza îmbolnăvire (purtători sănătoși) sau poate avansa spre alte organe, producând infectarea acestora: angină, otită, sinuzită, pneumonie, pleurezie, endocardită, erizipel, glomerulonefrită, reumatism articular acut ori scarlatină.

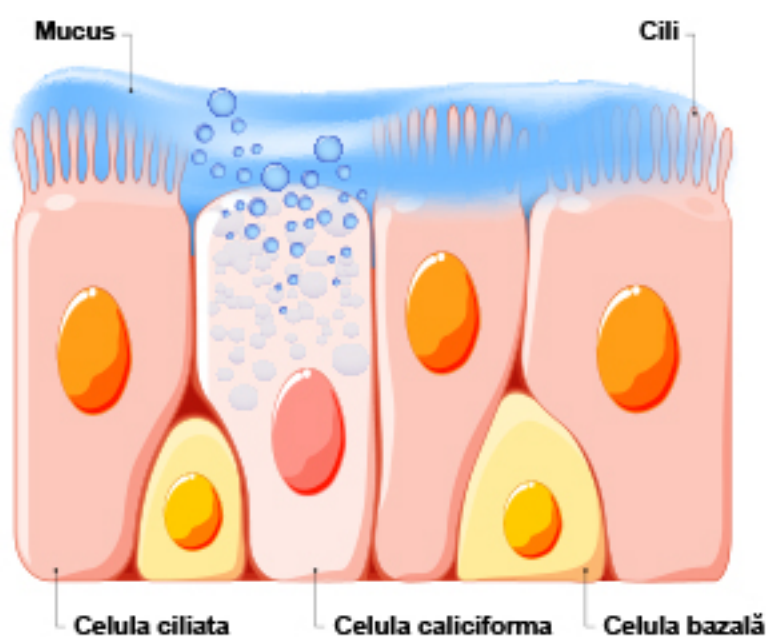
Nu în ultimul rând, *streptococul pneumoniae* (sau pneumococul) apare mai frecvent la preșcolari, respectiv la copiii de grădiniță. Ei pot fi purtători nazali sănătoși sau pot dezvolta faringite, laringite, otite, pneumonii și chiar meningite. Tot prin nas mai pot pătrunde în organism și **alergenii** precum praful, acarienii, polenurile de pomi, de iarbă, de cereale, de buruieni (celebra ambrozie), epiteliile și particulele de salivă de la animale și păsări de casă, precum și mucegaiurile sub formă de spori. Și nu în ultimul rând, prin fosele nazale mai pot pătrunde și medicamente, care pot avea acțiune locală sau generală, în funcție de substanța folosită.



Rolul estetic –

element central al feței, prin forma și dimensiunea sa nasul determină fizionomia. Are aspectul unei piramide, fiind format din oase și cartilaje. La exterior este acoperit cu piele, iar la interior este căptușit de mucoasa nazală, mucoasă de tip respirator. Nările sunt cele două orificii situate la intrarea în nas, care se continuă cu fosele nazale, despărțite de sept. Fiecare fosă nazală prezintă „trei balcoane”, adică trei cornete. În fiecare „balcon” se deschide câte o „ușă” prin care se realizează comunicarea cu glanda lacrimală și cu sinusurile. Tavanul foselor nazale este zona olfactivă, cea cu care mirosim. De aceea, în cazul unei inflamații, când cornetele se măresc, fluxul de aer scade și, ca urmare, scade și mirosul.

Rol de încălzire – încălzirea aerului inspirat este asigurată de vascularizația foarte bogată și de eficiența cu care mucoasa nazală face acest lucru. Chiar și la temperaturi exterioare sub zero grade, mucoasa nazală ridică temperatura aerului inspirat, făcând ca la locul de pătrundere în nazofaringe să ajungă până la 25 de grade.



Rol de umezire – datorită de a umezi aerul inspirat revine, așa cum am precizat deja, mucusului. Însă acest lucru presupune ca mucoasa nazală să fie în perfectă stare de sănătate, fără cruste, cicatrici sau sub tratamente cu medicamente vasoconstrictoare, al căror efect este de a paraliza mișcările cililor.

Rol de purificare – mișcarea cililor și stratul de mucus reușesc să capteze din aer praf, particule, virusuri, microbi, alergeni (polenuri, mușcagăiuri, acarieni), chiar și scame. De aceea ne simțim bine acolo unde aerul este curat și purificat, de exemplu la munte sau la mare. Funcția ciliară este dependentă de gradul de umidificare endonazală, de temperatura corpului, de presiunea osmotică, de Ph și de compoziția gazelor inspirate. În mod normal, în aproximativ 30 de minute tot stratul de mucus poate fi evacuat din fosele nazale.

Rol în miros și accentuarea gustului - mirosul este unul dintre cele cinci simțuri, alături de gust. Tavanul foselor nazale asigură funcția olfactivă. La acest nivel există niște chemoreceptori care transformă informația din substanțele care emit vapori, în senzație și cunoaștere a mediului înconjurător. Mirosul declanșează emoții pozitive sau negative (asociate unor amintiri), este responsabil de reglarea apetitului, și este important în mecanismul de apărare prin evitarea unor substanțe nocive organismului. Și, în special atunci când este vorba despre copii, mirosul are și un rol în... stabilirea relațiilor. Să nu uităm că, încă de la naștere, bebelușul își recunoaște mama prin miros. Pentru că nervul olfactiv este „prieten” cu cel gustativ,

senzațiile merg împreună și se completează reciproc. Atunci când mâncăm, participă toate cele cinci simțuri: văz, auz, simț tactil, gust și miros. Să ne gândim la degustătorii de profesie sau la parfumieri, care nu ar putea să-și desfășoare activitatea și să distingă mii de arome dacă nu ar avea un nas sănătos...



Rol în vorbire - nasul ajută chiar și în vorbire pentru că, alături de sinusuri, formează o cutie de rezonanță a vocii. Vocea este particulară pentru fiecare individ. Timbrul vocii este unic pentru fiecare persoană, existând chiar o amprentă sonoră, așa cum avem și o amprentă digitală. Atunci când nasul este înfundat, vocea este nazonată (rinolalie închisă), fluxul de aer nu mai poate ieși prin nas și vibrează vălul palatin. De exemplu, litera M devine B, iar pronunția cuvântului „MAMA” devine „BABA”. Așa că, de multe ori, când copilul are o pronunție defectuoasă, cauza se poate afla și în... nas.

II. Când trebuie curățat nasul

Sugarii, copiii mici, nu își pot sufla și nici șterge nasul pentru a-l elibera de secreții. Un năsuc încărcat provoacă bebelușului disconfort, agitație și panică, afectându-i calitatea vieții pentru că interferează cu capacitatea sa de a respira, de a se hrăni și cu somnul. Gândește-te tu, ca adult, cât este de neplăcut să nu poți respira și imaginează-ți ce înseamnă acest lucru pentru un sugar atunci când încearcă să se hrănească... Mai mult de atât, un nas înfundat poate duce la complicații ale urechii, respectiv la otită. Pasajul dintre nas și timpan este scurt și aplatizat, ceea ce favorizează apariția unor astfel de infecții la nivel auricular.



O curățare nazală adecvată, periodică, parte a rutinei zilnice de îngrijire, care să îndepărteze eficient secrețiile, este cea mai bună metodă de a preveni instalarea bolilor respiratorii și cel mai bun ajutor în grăbirea vindecării rinitei sau sinuzitei. Astfel, atât în scop profilactic – pentru menținerea unei igiene corespunzătoare – cât și curativ, se recomandă curățarea zilnică a nasului nou născutului, din prima zi de viață, cu picături nazale pe bază de apă de mare naturală, o soluție salină sterilă izotonică 0,9% concentrație de sare, adaptată la nivelurile naturale ale organismului. Această curățare efectuată zilnic înmoaie mucusul acumulat, ușurând astfel înlăturarea acestuia, îndepărtează microbii și alergenii și reduce expunerea lor pe mucoasa nazală, hidratează și decongestionează mucoasa, susținând eficient funcția ei de filtrare.



Cu exercițiu și încurajări din partea părinților, spre vârsta de 2-3 ani copilul este posibil să dobândească „știința” de a-și sufla nasul și să poată realiza acest act fiziologic benefic organismului. Chiar dacă între timp au apărut și mijloace mecanice de curățare a nasului, folosite în mod inadecvat ele pot produce mai mult rău decât bine. În consecință, pentru a ajuta nasul atunci când este în suferință sau pentru a preveni apariția complicațiilor, este recomandată tot utilizarea soluțiilor saline naturale izotone 0,9% și hipertone 2,6%, în funcție de necesitate și vârstă.



Aceste soluții, pentru a asigura un confort optim, pot avea adăugate în compoziție diverse uleiuri (aloe vera, eucalipt) sau alte ingrediente blânde cu mucoasa nasului. Folosirea soluțiilor saline este benefică nu doar atunci când nasul este încărcat cu secreții ci și atunci când mucusul acumulat trebuie înmuiat pentru a facilita eliminarea lui sau când membranele mucoasei nazale au nevoie de hidratare. Lucru valabil atât pentru copii cât și pentru adulți.




Acțiunea spray-urilor nazale cu soluție salină bogată în minerale și oligoelemente își dovedește eficiența în cazurile de congestie nazală secundară unei răceli, gripei, rinite, sinuzite.

III. Cât de des

Curățarea trebuie să înceapă neapărat la primele semne de obstrucție nazală. Nu se poate stabili un număr exact de curățări zilnice. Cu cât secrețiile vor fi mai des aspirate (în cazul bebelușilor) sau nasul suflat mai des (în cazul copiilor și adulților), cu atât mucoasa nazală va produce mai mult mucus pentru a compensa ce s-a extras. Astfel, se intră într-un cerc vicios. Curățarea nasului bebelușilor poate fi realizată de 2-6 ori pe zi la nevoie, de fiecare dată aplicând în fiecare nară, direct, 1-3 picături de soluție salină. În cazul bebelușilor cu vârsta sub trei luni se recomandă ca aplicarea să se efectueze indirect, cu ajutorul unui tampon de bumbac.



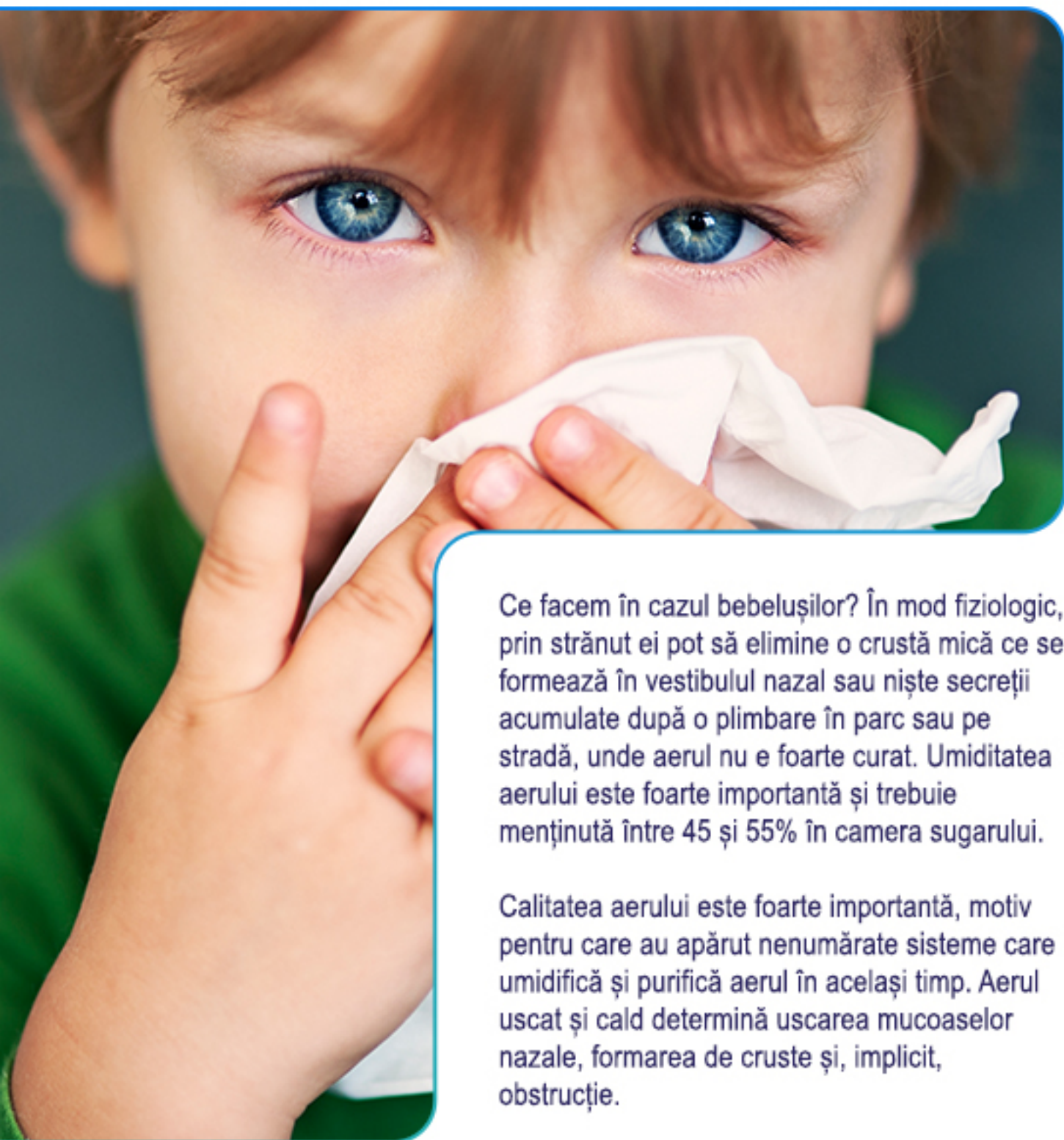
Pe măsură ce cantitatea de secreții scade, poate fi redus și numărul aplicărilor zilnice. În scop preventiv și pentru asigurarea sănătății mucoasei nazale și păstrării confortului, o dată pe zi, seara, înainte de culcare, este ideal.



Administrarea picăturilor de soluție salină este foarte lesne de făcut, deoarece aplicatorul flaconului este fizionomic. Mamele sunt mulțumite de faptul că flaconul are mărimea ideală, cât să încapă în palmă, și este ușor de manevrat.

IV. Cum e corect să suflăm nasul

Nasul îl suflăm nară cu nară, pe rând, cu presiune nu foarte mare (pentru a nu cauza înfundarea urechilor), aducând secrețiile din spatele nasului spre exterior, spre nări, ca și cum am rostogoli un bulgăre în zăpadă



Ce facem în cazul bebelușilor? În mod fiziologic, prin strănut ei pot să elimine o crustă mică ce se formează în vestibulul nazal sau niște secreții acumulate după o plimbare în parc sau pe stradă, unde aerul nu e foarte curat. Umiditatea aerului este foarte importantă și trebuie menținută între 45 și 55% în camera sugarului.

Calitatea aerului este foarte importantă, motiv pentru care au apărut nenumărate sisteme care umidifică și purifică aerul în același timp. Aerul uscat și cald determină uscarea mucoaselor nazale, formarea de cruste și, implicit, obstrucție.

Soluția salină este de preferat să fie administrată în nas la temperatura corpului și nu a camerei. Dacă în cameră sunt 23 de grade și temperatura corpului este de 37 de grade, răcim nasul cu 14 grade, ceea ce este un efort prea mare pentru un năsuc atât de mic.



Așadar, înainte să introducem orice soluție în nas, o încălzim într-un vas cu apă caldă, verificând cu termometrul de baie. Sau, pur și simplu, ținem recipientul cu soluție în mână timp de circa cinci minute.

Sugarul va fi așezat pe spate, i se vor administra 2-3 picături sau puf-uri de soluție salină în fiecare nară, apoi va fi lăsat în această poziție timp de câteva secunde, până îl auzim că înghite.

Apoi îl întoarcem pe burtică și ne jucăm cu el, de preferat cu capul în afara marginii patului, în așa fel încât secrețiile și/sau crustele să fie aduse în față. Acestea vor fi curățate apoi cu vârful unei comprese sterile sau vor fi aspirate.



V. Alte modalități de curățare a nasului

Un nas în permanență curat reprezintă în primul rând garanția unei respirații corecte. Pe lângă acest lucru, igiena nazală este foarte importantă în tratamentul răcelilor, sinuzitelor, dar și în prevenirea apariției acestora. Eliminarea germenilor și alergenilor - care, altfel, ar staționa în nas -, reduce riscul instalării unei sensibilități nazale și al declanșării rinitelor.



Ca și metode de curățare a nasului, mai sunt folosite aspirarea și lavajul. Personal consider că acestea ar trebui folosite doar ocazional, nu ca și modalitate zilnică de igienă a nasului. Atâta timp cât există picături și spray-uri nazale ușor și precis de folosit (flacoanele au un vârf mic, picurarea putându-se efectua în condiții optime, iar spray-urile sunt comode în utilizare), curățarea eficientă oferită de acestea poate satisface exigențele.



Aspirarea

Piața a fost invadată de aspiratoare nazale, modele care se adaptează chiar și la aspiratorul casnic de praf, portabile, cu baterii, însă majoritatea total ineficiente. De ce? Pentru că de cele mai multe ori secrețiile se află în spatele nasului, și doar o aspirare profesională, făcută de un medic ORL-ist, poate să rezolve situația. Aspirarea poate fi o agresiune pentru mucoasa nazală atunci când este folosită în exces. Nici nu ne putem gândi ce se întâmplă cu miliardele de cili în momentul aspirării... Este de preferat, așadar, o soluție salină cu Ph apropiat corpului, care să deplaseze crustele și secrețiile în mod blând, și care să lase o mucoasă hidratată și curățată de impurități.



Lavajul nazal

Metoda presupune introducerea unei cantități mari de soluție salină cu presiune scăzută, pentru a elimina secrețiile. Recomand lavajul nazal după vârsta de trei ani, dacă celelalte metode au eșuat. Copilul va sta în șezut, pentru a nu aspira lichidul în arborele traheobronșic sau a-l împinge spre urechi. Adultul poate folosi chiar irigatorul nazal, la care cantitatea de lichid introdusă poate depăși 250 ml. Se respectă aceeași regulă: soluția salină izotonă 0,9% să fie la temperatura corpului.

VI. Când trebuie tratat nasul. Afecțiuni

Congestia nazală poate fi simptomul pentru care, în special părinții, se adresează îngrijorați pediatrului. Chiar dacă de cele mai multe ori secrețiile nazale la copii sunt relativ normale, există într-adevăr și situații în care prezența lor poate fi semnalul unei afecțiuni mai grave: guturai, răceală, gripă, rinită alergică ori sinuzită.



Guturaiul (rinita acută sau coriza)

este o inflamație acută de tip cataral a mucoasei nazale. Agenții etiologici sunt de cauză virală, iar contaminarea se face prin contact direct și aerogen. Infecția rămâne localizată la nivelul mucoasei naso-faringiene. Factorii predispozanți sunt frigul, poluarea, mediile aglomerate, obstrucția nazală, oboseala fizică și psihică, tabagismul și malnutriția. Din cauza serotipurilor virale numeroase și a faptului că imunitatea este de scurtă durată, reîmbolnăvirile sunt frecvente.

Guturaiul debutează cu indispoziție, senzație de frig, oboseală, cefalee, anorexie, prurit nazal, strănut, obstrucție nazală și uneori subfebrilitate sau chiar febră. După câteva ore apare rinoreea apoasă, strănutul, scăderea mirosului, rinolalie închisă. Obiectiv se constată congestia mucoasei nazale și secrețiile abundente ce stagnează pe planșeul nazal.

Tratamentul rinitei acute constă în restabilirea permeabilității nazale. La început se administrează soluții saline: instilații, pulverizații, inhalații, aerosoli cu soluție salină izotonă 0,9% care poate avea în compoziție diverse substanțe (aloe vera).

Rinita acută se autolimitează și în maxim zece zile dispare dacă nu se suprainfectează.



Răceala

este cauzată de virusuri și se manifestă cu secreții nazale și congestie nazală (cu o durată de până la două săptămâni), febră ușoară și tuse. Nu are un tratament specific și se vindecă în una-două săptămâni. Tratamentul are în vedere ameliorarea simptomelor, în special a congestiei nazale care va fi tratată cu soluție salină. Acest lucru este important deoarece răcelile - prin necurățarea mucozităților - pot duce la complicații precum faringita, amigdalita, otita sau sinuzita.

Deși confundată adesea cu răceala, gripa este tot o infecție virală respiratorie, dar care poate avea complicații mai grave, inclusiv la nivel pulmonar. Este motivul pentru care curățarea nasului de secreții nazale, pentru a nu ajunge în plămâni, este un obiectiv cel puțin la fel de important precum scăderea febrei. Contează pe soluția salină când vine vorba de decongestionarea nasului, indiferent dacă este vorba despre un copil mic, adolescent, tânăr sau adult.

Rinita alergică

este o afecțiune care produce inflamație, rinoree apoasă, mâncărime și strănut. Apare atunci când este inspirat aer încărcat cu alergeni la care corpul reacționează sau persoana consumă alimente cu potențial alergen. Cea mai cunoscută rinită alergică este febra fânului (sau rinita alergică la ambrozie) și are un caracter sezonier. Adică atunci când dispăre alergenul din natură, dispăre și rinita.

Alergiile perene (pe tot parcursul anului) sunt alergiile la acarieni, la animalele de companie sau la alimente (lactate, ciocolată etc). Seamănă cu infecția virală - dar durata este mult mai mare - și este un răspuns al sistemului imunitar la alergeni. Se declanșează mecanismul propriu de apărare, așa încât alergenul poate fi îndepărtat din organism.



Cantitatea de mucus crește pentru a nu permite alergenului să se lipească direct pe mucoasă și să producă șoc anafilactic, iar strănutul în salve produce presiune mare prin care se elimină mucusul și alergenii din nas.

Chiar și copiii pot dezvolta rinite alergice, în ultimul timp fiind întâlnite, tot mai frecvent, inclusiv la sugari. Aceștia sigur moștenesc un teren alergic de la părinți, aerul respirat nu este cel mai curat, alimentația mamei care alăptează copilul conține multe lactate sau alimente procesate...



Tratamentul este complex: limitarea expunerii la alergen, spălarea mucoasei nazale cu apă salină izotonă 0,9% care poate avea în compoziție diverse substanțe (aloe vera) ce au efect calmant al mucoasei nazale, pentru a reduce numărul de alergeni din fosele nazale, tratament antihistaminic și uneori chiar tratament cortizonic local și general.

Rinita alergică netratată se poate complica prin infectare (din cauza obstrucției nazale prelungite) cu otită și sinuzită, traheobronșită sau poate declanșa astm. Există și tratament de desensibilizare generală sau specifică, având rezultate foarte bune, dar numai sub îndrumarea și observația unui medic specialist alergolog.

Știai că...

... există și rinita ocupațională, determinată de alergenii de la locul de muncă? Se manifestă prin strănut, rinoree și obstrucție nazală, simptome care dispar în weekend sau în concediu, dar reapar la revenirea în mediu.



Sinuzitele reprezintă un alt tip de afecțiune care se manifestă cu obstrucție nazală. Infectarea sinusurilor (uneori chiar din copilărie) este frecvent întâlnită, pacientul putând să rămână cu această sensibilitate pe viață. Manifestările pot fi variate, cu durere de cap, senzație de plenitudine la nivelul feței/obrazului sau frunte, în spatele ochilor, febră. Secrețiile din nas sunt mucopurulente sau purulente, de multe ori fetide, cu striuri sanghinolente. Se asociază cu stare de oboseală, tuse, dureri auriculare și senzație de "ceață în creier".

Tratamentul este complex, dar tratamentul local nazal este cel care asigură drenajul sinusal și ameliorarea simptomatologiei, evitându-se pe cât posibil tratamentul chirurgical.

Alte afecțiuni ce determină obstrucție nazală pot fi: **deviația de sept**, **polipoza nazală**, **vegetațiile adenoide** (în limbaj popular polipi) și **formațiunile tumorale**, care au nevoie pe parcursul tratamentului (fie el și chirurgical) de decongestionare, hidratare și curățare cu soluții saline, care au avantajul că nu dau dependență chiar dacă sunt folosite pe perioadă mai îndelungată.

Despre secreții nazale, pe culori!

Incolore – dacă sunt consistente, cauza poate fi o alergie, iar dacă sunt apoase, cel mai probabil este vorba despre o infecție virală.

Albe – poate fi vorba de o răceală la debut, însă dacă acest mucus persistă mai mult de 14 zile este posibil ca diagnosticul să fie de sinuzită.

Galbene – este indiciul că în organism este prezentă o infecție.

Verzi – culoarea verde a mucozităților indică faptul că infecția este mai puternică decât sistemul imunitar și că e pe cale să câștige lupta. Cel mai probabil că medicul va decide să trimită antibioticele în ring.

Roz sau roșii – sunt semnul clar că există o iritație la nivelul căilor nazale, culoarea indicând prezența sângelui.

Maro – este dată de poluarea existentă în atmosferă, particulele înhalate colorând mucozitățile. "Pictor" poate fi inclusiv fumatul pasiv... Așa că, dacă cel afectat este copilul, părinții ar trebui să facă ceva: să nu mai fumeze în prezența celui mic, în primul rând.

Negre – da, arată înspăimântător și chiar este un motiv de îngrijorare, care să te trimită imediat la medic. Sau la pediatru, dacă în cauză este copilul. Cel mai probabil este vorba despre o infecție fungică, și încă una gravă! Nu mai pierde timpul!



Alte tipuri de rinite, același aliat: soluția salină!

Rinita vasomotorie este o rinită nonalergică. Produce congestie nazală, strănut cronic și scurgeri nazale. Spre deosebire de o alergie, aceasta nu implică sistemul imunitar. Poate afecta orice vârstă, fiind frecvent întâlnită la pubertate - când organismul trece prin modificări hormonale -, în sarcină sau la persoanele în vârstă care urmează tratamente pentru afecțiuni cardiace, pentru probleme cu tensiunea arterială sau folosesc medicație antidepresivă. Poluanții din aer, fumatul activ sau pasiv, unele mirosuri (de exemplu parfumuri, vapori chimici, unele băuturi sau alimente), strănutul la ciocolată sau ardei iute, medicamentele anticoncepționale sau modificări ale vremii pot fi cauze declanșatorii, dar care nu pot fi dovedite prin teste alergologice.



Cele mai întâlnite simptome ale rinitei vasomotorii sunt nasul înfundat, rinoreea, strănutul și picurarea postnazală, senzația de mâncărime a nasului, a ochilor sau a gâtului. Diagnosticul este stabilit de medicul ORL-ist.

Tratamentul presupune, pentru cazurile ușoare, evitarea factorilor declanșatori și spray cu apă salină izotonă 0,9% care poate avea în compoziție diverse substanțe (aloe vera) ce au efect calmant al mucoasei nazale.



Rinita cronică hipertrofică reprezintă o problemă importantă de sănătate publică ce afectează populația indiferent de vârstă. Reprezintă peste 50% din consultațiile efectuate în cabinetul de ORL. Suferința are un impact major asupra calității vieții, indiferent de vârstă, cu mari costuri economice și sociale, prin prisma afectării capacității de muncă și învățare și prin asocierea cu afecțiuni de tip astm bronșic, tulburări de somn, probleme de auz.

În rinita cronică hipertrofică se produce o inflamație a mucoasei respiratorii ce produce o obstrucție nazală, rinoree anterioară și posterioară, prurit (mîncărime) și strănut. Se complică întodeauna cu sinuzită, faringită, otită. Este boală comună a căilor respiratorii și organelor ce comunică cu acestea. Astfel, tractul respirator superior și inferior constituie o entitate unică, iar afecțiunile ce ocupă etajul respirator superior pot oricând coborî spre plămâni sau pot ajunge la sinusuri și urechea medie. De aceea este foarte important ca pacientul să fie tratat de la faza de rinită, pentru a preveni complicațiile.

Rinita medicamentoasă este rinita provocată de substanțele vasoconstrictoare administrate în nas pe o perioadă mai mare de cinci zile. Congestia nazală este fără strănut, prurit și rinoree, dominând înfundarea nasului. Pacienții sforăie, au apnee în somn și respiră pe gură. Din cauza utilizării acestor substanțe, durata eficienței medicamentului scade progresiv, în schimb crește frecvența administrării. Când vorbeam despre structura mucoasei nazale și spuneam că aceasta are pe suprafața ei miliarde de cili cu patru feluri de mișcări, aceștia, la administrarea substanței vasoconstrictoare, paralizează. Nu se mai mișcă. Se obține un loc larg și nefolositor în fosa nazală, care ulterior se îngustează mai rău decât la începutul tratamentului (vasoconstricție urmată de vasodilatație). Așa apare dependența de tratament și panica. Persoana afectată este convinsă că picăturile vasoconstrictoare trebuie să fie pe noptieră, în geantă, la birou, în buzunar, oriunde, numai să fie!

Practic se manifestă la fel ca și în alte dependențe, cum este de exemplu fumatul. Chiar dacă în mod real nu există un blocaj total al nasului care să nu permită deloc aerului să pătrundă în nas, organismul așa îl percepe, cu frica și panica de a nu se sufoca în somn.

Soluția o reprezintă renunțarea la folosirea substanțelor vasoconstrictoare, cu „înfruntarea” a 3-5 zile mai dificile. Se vor utiliza soluțiile saline, pentru a lăsa organismul să se refacă și să repara mișcarea cililor. Cu perseverență din partea pacientului și a medicului, vindecarea este posibilă.



În concluzie...

...orice tratament efectuat pentru obstrucția nazală, indiferent de cauză, trebuie început cu instilarea unei soluții saline pentru a asigura curățarea foselor nazale. Apoi se poate continua cu tratament specific. Degeaba se administrează un medicament pe o mucoasă cu cruste sau mucozități, pentru că acel medicament va sta pe ele și nu va ajunge direct pe mucoasă, să acționeze!



VII. Mituri și adevăruri

“ În urmă cu 30 de ani trimiteam părinții la mare, să ia apă de la capătul digului, unde era mai curată, și să le pună în nas copiilor cu rinită. Observasem că după câteva băi în mare (cu scufundări), pacienții cu rinită sau sinuzită se simțeau bine pentru că se drenau secrețiile din nas. ”

Adevărat!

Apa sărată este benefică în afecțiunile menționate. Și, din fericire, acum lucrurile sunt mai simple, pentru că nu mai este neapărat nevoie să mergi la mare pentru a te bucura de virtuțile apei sărate. Există în farmacii produse pentru îngrijire nazală, sub formă de picături sau spray, un remediu natural pe bază de apă de mare, cu sare, minerale și oligoelemente din Oceanul Atlantic.



“ Orice soluție obținută din apă și sare este bună pentru curățarea nasului. ”

Fals!

O soluție salină nu se prepară la domiciliu, pentru că nu este un produs steril! În niciun caz nu se va folosi ca și soluție pentru decongestionarea nasului o... saramură! Se recomandă folosirea unui produs steril, standardizat, o apă salină hipertona cu o concentrație de 2,6%, cu efect osmotic.



“ Toate picăturile și/sau spray-urile de pus în nas dau dependență. ”

Fals!

Soluțiile saline standardizate, chiar dacă mai au în compoziție și alte substanțe (aloe vera, menthol, etc) **NU** dau dependență!



“ Mirosul este un indicator al stării de sănătate. ”

Adevărat!

Capacitatea de a mirosi este indicatorul unor afecțiuni care, depistate la timp, pot beneficia de tratament eficient.



“ O persoană răcită produce aproape doi litri de mucus pe zi. ”

Adevărat!

Această activitate intensă are loc în încercarea organismului de a proteja plămânii de virusuri, bacterii și particulele nocive din aer.





Material redactat de către

Dr. Adelaida Iorgulescu,
Medic Primar ORL cu
competențe în bronhoscopie
și realizat cu sprijinul **Quixx®**.

QUIXX®