

# Mali vodnik za zdrav nos

S koledarjem  
cvetenja



## Pozdravljeni!

Kihanje, srbenje in izcedek iz nosu so eni izmed prvih bolezenskih pojavov, ki spremljajo hladnejše mesece v letu. S skupno besedo jim pravimo nahod, ki je najpogosteje sestavni del prehlada. Zaradi različnih vzrokov je pri nahodu vzdražena nosna sluznica. Nahod je pogost, predvsem pa zelo nadležen, saj ga ne moremo nadzorovati, lahko pa vplivamo na njegov razvoj in potek.

Eden od prvih in tudi najpogostejših mehanizmov je tvorjenje večje količine sluzi. Kako je potrebno odstranjevati sluz, saj ta vsebuje velike količine mikroorganizmov in njihovih strupenih izločkov, je zapisano v knjižici, ki je pred vami.

Pomembno je, da bolezenske znake s skupnim imenom nahod razumemo kot obrambni mehanizem telesa in ga glede na vzrok, jakost, razvoj in trajanje uspešno obvladujemo.

Pred vami je torej **Mali vodnik za zdrav nos**, v katerem boste izvedeli veliko koristnih informacij o težavah z nosom.

Andreja Jelovšek  
vodja strokovnih sodelavcev



## Vsebina s kazalom

1	Zgornja dihala	4
2	Čist zrak – pogoj dobrega zdravja	7
3	Nosna higiena	8
4	Bolezni nosu	11
5	Mali noski	21
6	Nosečnice	24
7	Pomoč za nos	25
8	Napotki za zdrav nos	26
9	Praktični napotki za vaš nos	31

# 1 Zgornja dihala

## Nosna votlina. Ali imate "dober nos"?



Nos je eden najbolj opaznih organov na našem obrazu in je tudi zelo pomemben. Poleg obnosnih votlin, žrela in grla ga uvrščamo med zgornja dihala. Od nosu je odvisno naše dihanje, vohanje in sprožanje različnih refleksov, hkrati pa ščiti telo pred okužbami, izsušitvijo in podhladitvijo. Z nosom si pomagamo pri oblikovanju glasu.

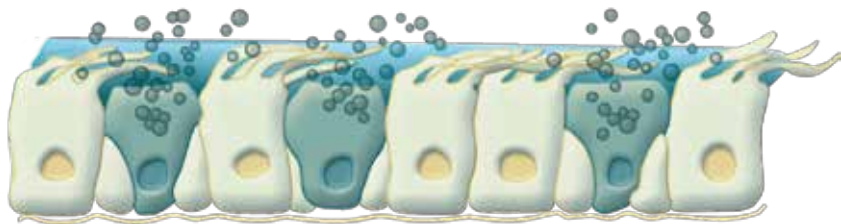
Pomembno je, da zanj skrbimo, saj vpliva na naše splošno zdravstveno stanje.

## Nosna votlina je glavna vstopna pot zraka v dihala

Pretin, ki deli nosno votlino v dve polovici, je tanka ploščica, ki je spredaj hrustančasta, zadaj pa koščena. Notranjost votlin oblikujejo po trije kostni odrastki, imenovani nosne školjke. Pod njimi so nosni hodniki, ki vodijo v obnosne votline in solzovod. Nosno votlino prekriva dobro prekrvavljena sluznica, ki ima številne migetalka in žleze, ki izločajo sluz.

## Nos je prva obrambna črta

Prva obrambna črta nosu so številne dlačice, ki zadržijo večje prašne delce. Ti z vdihanim zrakom pripotujejo skozi nos. Vsi nosni prehodi od vrha nosu do grla so prekriti s tanko plastjo sluzi in migetalkami. Ta sluz zadržuje bakterije in manjše prašne delce, da ti ne potujejo dalje. Migetalka ali cilije praviloma utripajo 10- do 15-krat na sekundo in potiskajo sluz od nosnega vhoda proti žrelu.



Migetalčna sluznica se običajno očisti s procesom dihanja ali z izpihanjem nosa v robec, vendar se včasih v nosu kljub temu nabere umazanija in nos postane zamašen. Umazano sluz navadno izpihamo ali izkašljamo iz grla, lahko tudi pogoltnemo.

### **Vdihavanje zraka skozi nos je zdravo**

Zrak se na poti skozi nos z dlačnim mehanizmom in s pomočjo sluznice očisti prašnih delcev in ovlaži na 95 % vlažnost. Vdihnjeni zrak se zadrži in vrtinči v nosnih školjkah in se tako segreje na 31 stopinj Celzija. Pri tem sodelujejo številne krvne žilice, ki vzdržujejo stalno temperaturo v notranjosti nosne votline.

### **Vdihavanje zraka skozi usta lahko vodi v zaplet**

Pogosto se zgodi, da smo smrkavi ali pa se nam nos zamaši. Takrat smo prisiljeni vdihavanje skozi nos nadomestiti z dihanjem skozi usta. To pogosto vodi do vnetij žrela, sapnika ali celo bronhijev.

## Z nosom vohamo



Čutne celice so na stropu nosne votline in omogočajo vonjanje. Prav je, da smo ob vsakem čudnem vonju pazljivi in da se takoj pozanimamo, od kod in zakaj se širi, saj lahko tako preprečimo morebitno okužbo našega telesa ali pa tudi nesrečo (npr. požar, zastрупitev s pokvarjeno hrano ali pijačo in podobno). Z zaznavanjem vonja smo lahko hitro opozorjeni na

vonjave, ki prinašajo nevarnost (npr. snovi, ki se žgejo, vnetljive snovi). Z vohom tudi določimo smer, od kod prihaja vonj.

## Motnje voaha

Motnja voaha je lahko samostojna bolezen ali le bolezenski znak katere druge bolezni. Vrsta motnje voaha je odvisna od tega, kateri del vohalnega aparata je prizadet. Pri motnjah voaha je onemogočena ali zmanjšana možnost dotika delcev dišeče snovi s čutnicami v področju vohalnega dela sluznice. Vohalne celice so lahko tudi bolezensko spremenjene in njihovo delovanje je zato moteno ali celo uničeno. Motnja voaha vedno spremlja motnja okusa. Lahko je posledica vnetij, polipov, tumorjev ali hudih nepravilnosti v nosni votlini.

## 2 Čist zrak – pogoj dobrega zdravja

### Ozračje, v katerem živimo, vpliva na naše sposobnosti



Volja in sposobnost za delo se v slabem zraku zelo zmanjšata. Sestava in lastnosti zraka se neprestano menjavajo. Spreminja se količina kisika in ogljikovega dioksida, medtem ko je količina dušika (ta ne vpliva na človeka) stalna. V zraku so vedno prisotni tudi vodni hlapi, včasih tudi škodljivi plini, prah, saje in kali različnih mikrobov. Snovem, ki dražijo nosno sluznico, pravimo dražljivci. Značilni dražljivci so formaldehid, fluorove in klorove pare.

Prostore, v katerih je veliko ljudi, je potrebno stalno zračiti, ne glede na letni čas.

Količino kisika in ogljikovega dioksida stalno uravnavajo zelene rastline. Sprehodi v naravo in izleti s hojo navkreber, ko je človek prisiljen globoko dihati, ne koristijo le pljučem, temveč vsemu telesu. Na organizem odlično vpliva tudi sprememba klime, vsaj enkrat letno.

## 3 Nosna higiena

### Izpiranje nosu naj postane del jutranje nege

Nos je telesni filter, ki ščiti telo pred vrsto bolezni. Izpiranje nosu lahko olajša mnoge pogoste težave z zdravjem, kot so: alergije, zamašen nos, cedenje iz nosu, težave s sinusi, nepravilno delovanje ušes, boleče grlo, kašelj, astma, smrčanje, izpostavljenost onesnaženju.

### Tehnika izpiranja nosu



Čiščenje nosu aktivira vse sluzne membrane v telesu. Redno čiščenje koristi vsakomur, ki ima težave s sinusi, pogostimi vnetji ušes, senenim nahodom, astmo ali smrčanjem. Različni pripomočki so primerni za osebno rabo doma. Oblikovani naj bodo

tako, da se prilegajo odprtini nosu. Postopek izpiranja je izjemno učinkovit in varen, tudi za majhne otroke in nosečnice.



## V nekaj korakih do čistega nosu

1. Glavo nagnite rahlo postrani na stran, ki je nasprotna nosnici, ki jo boste izpirali.
2. Napravite globok vdih in nato dih zadržite. Počasi in enakomerno vlivajte raztopino, dokler ne priteče iz druge nosnice ali skozi nosno žrelo v usta. Tekočine ne požirajte, ampak jo preprosto izpljunite.
3. Ko tekočina preneha teči iz druge nosnice, lahko zopet zadihate. Nato se useknite, ne da bi spremenili položaj glave.
4. Po končanem postopku izpiranja ene nosnice ponovite še na drugi nosnici.
5. Za vsako posamezno izpiranje nosu vedno uporabite sveže pripravljeno raztopino.
6. Končajte tako, da desetkrat izdihnete zrak skozi obe nosnici.

## Fiziološka raztopina – vlaži, čisti, spira in obnavlja sluznico

Raztopino natrijevega klorida v vodi (0,9 %) imenujemo fiziološka raztopina. Tako koncentracijo imajo naše telesne tekočine, npr. solze. V lekarnah so na voljo pravilno sestavljene mikrobiološko neoporečne raztopine, pripravljene posebej za nos. Vsebujejo natrijev klorid in so v obliki kapljic, razpršil ali ampul. Paziti moramo, da nastavek kapalke ali pršila ne pride v stik z nosom in da vsak družinski član uporablja svojo stekleničko! Fiziološka raztopina vlaži, čisti, spira in na naraven način obnavlja nosno sluznico.

## Voda, sol in temperatura – kaj gre lahko narobe

Če je koncentracija soli previsoka ali prenizka, se lahko pojavi sklenje in pekoča bolečina (občutek je podoben tistemu, ko nam pride v nos voda med plavanjem). Bolj koncentrirana raztopina na primer odtegne iz sluznice vodo in jo tako še bolj izsuši. Prehladna voda bo povzročila nabreklost membran v nosu, kar povzroči bolečino. Prav tako voda, ki je prevročna. Raztopine soli, ki si jih lahko pripravljamo doma, lahko vsebujejo mikroorganizme, saj uporabimo kuhinjsko sol in vodo vprašljive kakovosti.

## Izpiranje nosu poveča učinkovitost ostalih zdravil za nos

Izpiranje nosu je nujen in zelo učinkovit postopek pri nahodu in vnetjih stranskih nosnih sinusov. Redno izpiranje nosu je še posebej koristno spomladi in jeseni, ko vsi okoli nas obolevajo za prehladnimi ali alergijskimi obolenji. Ravno tako velja za obdobja epidemij, npr. gripe. Če je nos prenapolnjen s sluzjo, tudi najboljša in najdražja zdravila ne morejo odpraviti otekline in vnetja, saj zdravila odtečejo skupaj s sluzjo v žrelo, bolnik pa jih pogoltne, ne da bi bil deležen zelenih in pričakovanih učinkov.

## 4 Bolezni nosu

### Nahod je nalezljivo obolenje



Nahod je običajno nalezljivo obolenje, ki ga povzročajo virusi (rinovirusi) ali bakterije. Najpogosteje se začne z izpostavljenostjo mrazu. Lahko ga povzroči draženje sluznice nosne votline zaradi prahu ali kemičnih snovi. Pomeni vnetje nosne sluznice, ki jo spremlja ohromljeno delovanje nosa. Sluznica postane

rožnata in otekla, s tem pa postopoma zoži nosno votlino. Kihanje se običajno pojavi kot prvi znak, na osnovi katerega lahko posumimo, da se v telesu nekaj dogaja. Nato sledi:

- redko kapljanje iz nosu, smrkanje,
- poln nos in oteženo dihanje,
- nosljanje,
- slabši voh.

Nahod se prenaša kapljično ali pa z neposrednim stikom iz človeka na človeka.

Kot pri vseh obolenjih velja tudi tu najprej ugotoviti, kaj je vzrok padca naše odpornosti. Z odpravljanjem vzroka, ki se velikokrat skriva v našem načinu življenja, in posledice hkrati bomo najučinkovitejši tudi pri reševanju tega obolenja.

## Samozdravljenje nahoda naj bo celovito



Pri zdravljenju najprej poizkusimo odstraniti povzročitelje in vzpostaviti razmere, s katerimi preprečimo njihovo širjenje. Iz izkušenj je znano, da so najuspešnejši tisti postopki, ki jih bolniki doživljajo kot najmanj prijetne. Zdravljenja nahoda si ne moremo zamisliti brez rednega izpihovanja sluzi oz. usekovanja.

V takšnih okoliščinah je izpiranje nosne votline npr. s pršilom Nisita

nezamenljivo. Nisita razredči gosti izloček v nosu, da lažje odteče; s tem pršilom odstranimo tuje delce in nos lažje očistimo. Za intenzivno pomoč pri vlaženju in obnavljanju prizadete in izsušene nosne sluznice in lajšanje težav z zamašenim nosom pa lahko zlasti preko noči na nosno sluznico nanesete mazilo Nisita. Mazilo umirja razdraženo, pordelo kožo pod in ob nosnicah, ki se pojavi zaradi pogostega brisanja nosu.

Kapljice in pršila za nos, ki zmanjšujejo oteklino nosne sluznice, imajo lahko neprijetne neželene učinke, na primer izsušitev nosne sluznice. To ne velja za ustrezno pripravljene in uporabljene raztopine soli, na primer pršilo Nisita. Ne povzročajo izsušitve sluznice in jih lahko uporabljamo daljši čas. Dobro je, če bolnik lahko ostane doma, pije veliko toplega čaja in večkrat dnevno redno vzdržuje nosno higieno. Neustrezno zdravljenje nahoda lahko povzroči zaplete, kot so: vnetja sinusov, vnetja srednjega ušesa, vnetja sluznice oči ali celo vnetja spodnjih dihal (bronhitis, pljučnica).

## Suha nosna sluznica - pogosta težava

Suha nosna sluznica je pogosta težava, ki se pojavlja skozi vse leto in prizadene vse starostne skupine. Zasušeni izločki, ki spremljajo suh nos, niso samo neprijetni, lahko so tudi boleči. Do neprijetnega suhega občutka v nosu pogosto prihaja v centralno ogrevanih ali klimatiziranih prostorih, kamor sodi tudi letalo. Tudi kajenje škoduje nosu, saj trajno poškoduje njegovo sluznico in dlačice. Vzroki suhe nosne sluznice so lahko tudi neželeni učinki določenih sinteznih pršil za odpravljanje zamašenosti nosu (lokalni dekongestivi ali kortikosteroidi), diabetes in revmatične bolezni. Takšni nosovi so veliko bolj občutljivi za bolezni, ohranjanje voaha in okusa, oteženo pa je lahko tudi dihanje.

Pri suhi nosni sluznici se nam pogosto zdi, da imamo zamašen nos, čeprav so nosne votline v resnici čiste in prehodne. Suhost sluznice namreč oslabi tako imenovani nazopulmonalni refleks, zaradi česar se pojavi občutek oteženega dihanja. Rešitev te težave je preprosta: sluznico moramo le navlažiti, s čimer refleks spet deluje pravilno, zato imamo občutek lahkotnega dihanja. Pršila za nos, ki krčijo žilice in zmanjšujejo oteklino (dekongestivi), pa v tem primeru niso najboljša izbira, saj sluznico še dodatno osušijo.

## Pomoč pri suhi nosni sluznici

Za ljudi, ki trpijo zaradi suhe in razdražene nosne sluznice, so zelo primerne raztopine soli v obliki kapljic ali pršil oziroma za nos pripravljenih mazil, npr. pršilo in mazilo Nisita.

Ti izdelki namreč podpirajo "samočiščenje" nosu in izboljšajo občutek v nosu, ker ga vlažijo, ob tem pa ne ovirajo delo drobnih dlačic.



### POMEMBNO!

Če vas suha nosna sluznica ponoči zbuja, nanesite mazilo Nisita na notranjost vhodov v nos tik pred spanjem.

## Alergija



Beseda alergija izhaja iz grščine. Prvotno je pomenila "reagirati drugače". Alergija je preobčutljivostna reakcija, torej nenormalno in burno reagiranje organizma na določeno snov.

Snovi, ki povzročajo alergije, imenujemo alergen. Bolnik pride v stik z alergenom pri vdihu, pri neposrednem stiku s kožo, s prehrano ali pa ga dobi v telo skozi žilo. Ločimo več vrst alergenov:

- alergene iz bivalnega okolja,
- poklicne alergene,
- alergene iz prehrane,
- zdravila.

Nekatere alergije se pojavijo v blagi obliki, druge so lahko tudi smrtno nevarne. Razlikujejo se po tem, kaj jih povzroča oziroma kateri del telesa prizadenejo. Bolnike najpogosteje obremenjujejo preobčutljivostne reakcije na zgornjih in spodnjih dihalih, na koži ali na prebavilih. Pri zdravljenju alergij predvsem blažimo težave z zdravili proti alergijam (antihistaminiki) in s preprečevanjem stika organizma z alergenom.

## Seneni nahod ali alergijski rinitis



Nos predstavlja vhod v dihala, skozenj prihaja vdihan zrak, ki se segreje, navlaži, migetanke pa nase prilepijo drobne delce, prisotne v zraku, in na ta način očistijo zrak. Spomladi se v zraku pojavljajo posamezne vrste cvetnega prahu, ki se zelo razlikujejo glede na klimatske pogoje in rastlinsko sestavo

posameznega območja. Spomladanski seneni nahod je alergija na vdihane pelode. Povzročajo ga leska, breza, vrba, v zgodnjem poletju bukev, javor, hrast in travniške rastline, v poznem poletju pa pelin in trstika. Najpogostejše težave, ki se na začetku sezone pojavljajo pri senenem nahodu, so draženje nosu, trdega neba v ustih, zadnje stene žrela in oči. Sledijo jim solzenje, kihanje, voden izcedek iz nosu, včasih pa celo kašelj.

Pri alergijskem rinitisu lahko pride tudi do določenih zapletov, kot so ponavljajoče se okužbe obnosnih votlin (sinuzitis) in vnetni izrastki v nosu (nosni polipi). Najpogosteje se pojavlja v obdobju med osmim in dvajsetim letom. Poleg alergijskega vnetja nosu lahko povzroča tudi vnetje očesne veznice.



## Naravna pomoč pri senenem nahodu

Pršilo za nos Nisita je sterilna izotonična raztopina, ki omogoča spiranje alergenov iz nosu. S tem pršilom učinkovito izpihamo pelod iz nosu in tako preprečujemo alergijski odziv. Pršilo nastavimo na nosnico in vpihnemo. Večkrat dnevno priporočamo 1-2 vpiha v vsako nosnico za odrasle in otroke, starejše od dveh let. Pri dojenčkih in otrocih do 2. leta pa je večkrat dnevno priporočljiv 1 vpih v vsako nosnico.

Mazilo za nos Nisita ustvari na nosni sluznici zaščitni film, ki predstavlja mehansko zaščito pred draženjem cvetnega prahu in drugih alergenov.












































Mazilo uporabljamo tako, da ga večkrat dnevno v vsako nosnico naneseemo 1 cm in ga poskusimo čimbolj razmazati.



Kadar je posledica alergij zamašen nos, si lahko pomagamo tudi z naravnim zdravilom Sinupret. Sinupret v času alergij preprečuje zamašitev obnosnih votlin in pojav sinuzitisa. Na voljo je v obliki tablet in peroralnih kapljic (ki jih nakapljamo v kozarec in popijemo).



# Koledar cvetenja

	Januar	Februar	Marec	April	Maj			
Leska		 	 					
Jelša			 	 				
Topol		 	 					
Jesen			 	 	 			
Breza			 	 				
Platana				 				
Hrast				 	 			
Trave						 		
Trpotec								
Pravi kostanj								
Pelin								
Ambrozija								



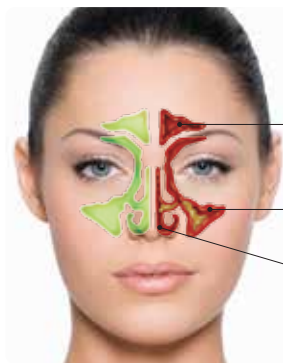
Velika koncentracija cvetnega prahu



Majhna koncentracija cvetnega prahu



## Zamašeni in vneti kanali obnosnih votlin – sinuzitis



Čelna votlina  
(*sinus frontalis*)

Čeljustna votlina  
(*sinus maxillaris*)

Nosna votlina  
(*cavum nasi*)

Vnetje obnosnih votlin je še vedno pogosta, a ne več tako nevarna bolezen. Najpogosteje so prizadete čeljustne votline (maksilarni sinus), redkeje sitka in čelne votline, zagozdnična votlina pa izredno redko. Vnetje lahko prizadene eno samo votlino ali vse na eni strani ali celo na

obeh straneh. Pri vnetju obnosnih sinusov pride do oteklina sluznice in oviranega pretoka sluzi. Zamašijo se odvajalni kanali sinusov, zato se začne v zaprtem prostoru nabirati sluz, ki postane še bolj lepljiva. Pritisk znotraj sinusov naraste, čemur sledi utripajoča bolečina in občutek polnosti v bolečih sinusih. Zamaši se nam tudi nos. Sčasoma se sluz spremeni v gnoj. Poslabša se celotno zdravstveno stanje organizma: oseba se počuti šibko, nezdravo, lahko dobi vročino, glavobol ter izgubi občutek voaha. Vnetja obnosnih votlin delimo glede na trajanje bolezn na akutna in kronična.

### **POMEMBNO!**

Sprostitev dihanja skozi nos in dobra drenaža nosnih votlin je najboljši ukrep, da se bolezen ne ponovi ali ne preide v kronično obliko.

## 5 Mali noski

### Zamašen nos



Zamašen nos je pri novorojenčkih velika nadloga, saj predvsem ponoči pomeni motnje v ritmu spanja. Ker ne znajo pihniti skozi nos, ga tudi težko očistimo.

Čist nos in s tem prehodnost nosne votline je osnovni pogoj za uspešno dojenje ali hranjenje po steklenički in posledično ustrezno pridobivanje na teži. Obenem je mikrobom onemogočeno prodiranje v organizem in s tem ni ustvarjenih

pogojev za okužbe dihalnih poti. Čiščenje noska pri novorojenčku je dnevno opravilo, ki ga je najlažje opraviti pred hranjenjem, saj bo otrok lažje sesal. Novorojenček namreč lahko diha in sesa hkrati, saj ima, za razliko od odraslega, povsem ločeno pot zraka od hrane.

Dihalne poti malčkov zaščitimo tako, da vlažimo zrak v stanovanju, predvsem v prostoru, kjer otrok spi. Pomagamo si lahko z mokro brisačo, ki jo položimo na radiator. Pomembna je tudi temperatura, ki naj ne presega 20 stopinj Celzija.

## Negi noska posvečamo posebno pozornost

Nosek negujemo z mokrim svaljkom vate. Ne priporočamo vatiranih palčk za ušesa, ker trdi del lahko poškoduje nosno sluznico. Iz koščka vate, ki smo ga namočili v vodo, naredimo svaljek, potisnemo ga v nosnico in ga previdno vrtimo v eno smer, da se nanj prilepi sluz in jo tako z lahkoto odstranimo iz nosnice ali pa vzdražimo refleks kihanja.

## Čiščenje noska



Pri zamašenem nosku si lahko pomagamo s pršilom Nisita. Otročička položite na hrbet, glavico mu obrnite v stran. Nastavek pršila vstavite v tisto nosnico, ki je nasprotna smeri obrnjene glavice. Na kratko pršite v notranjost nosnice in nato postopek v drugi nosnici ponovite. Pri čiščenju noska

ves čas pazite, da se otrok ne premakne, saj mu lahko ob hitrem gibu z nastavkom poškodujete nežno sluznico noska. Običajno otročički nasprotujejo, a je zanje le neprijetno, nikakor pa boleče. Uporaba različnih aspiratorjev je lahko težavna in stresna za otročička, saj je pogosto premočna in pregroba, kar lahko povzroči poškodbo kapilar v tanki nosni sluznici.

## Že majhnega otroka naučimo čistiti nos



Najbolje je, da postane čiščenje del redne jutranje higijene. Praznjenje nosne votline je pomembno zaradi preprečevanja širitve okužbe v žrelo in zgornje dihalne poti. Ker je pri otroku povezava med nosno votlino in srednjim ušesom, ki ji pravimo ušesna troblja ali evstahijeva cev, precej kratka

in široka ter leži bolj vodoravno kot pri odrasli osebi, se lahko sleherna okužba nosu ali nahod hitro razširi tudi navzgor v uho.

Vnetje srednjega ušesa lahko preprečimo ali vsaj bistveno zmanjšamo s sprotnim zdravljenjem nahoda. Staršem zdravniki prav tako svetujejo, naj otroku temeljito očistijo nos, saj se je vnetje tukaj začelo in se bo s čistim noskom tudi najhitreje končalo.

### Vnetja obnosnih votlin pri otrocih

Otroški sinuzitis se precej razlikuje od te bolezni pri odraslem, ker so sinusi šele v razvoju in imunski sistem deluje slabše. Na vnetje obnosnih votlin se otrok odzove s povišano telesno temperaturo, izgubo apetita in pogosto tudi s prebavnimi težavami. Vidne spremembe se pojavijo tudi v žrelu, grlu, sapniku in v sapnicah. Otroek lahko tudi kašlja in krvna slika je močno spremenjena.

## 6 Nosečnice

### Nahod pri nosečnicah



V nosečnosti se zaradi velikih hormonskih sprememb lahko pojavi nahod, ki nastane zaradi nepravilnega delovanja žlez z notranjim izločanjem. Pomembno, je, da pri zdravljenju nahoda v nosečnosti izbiramo metode in zdravila, ki so učinkovita, predvsem pa varna tako za nosečnico, kot tudi za nerojenega otroka. Zato je pametno dajati prednost zgolj naravnim in varnim metodam zdravljenja ter preprečevanja bolezni.

V primeru alergijskega ali "zimskega" nahoda v času nosečnosti lahko brez skrbi uporabljate pršilo in mazilo Nisita. Pri ponavljajočih težavah z nahodom pa se po posvetu z zdravnikom lahko zdravite tudi z zdravilom rastlinskega izvora Sinupret.



## 7 Pomoč za nos



Za zdravljenje zgornjih dihalnih poti, nosu, uporabljamo različna zdravila in pripomočke. Nekateri med njimi vplivajo na boljše čiščenje, drugi ublažijo vnetja in zmanjšujejo nastajanje sluzi. Lahko vsebujejo eno ali več različnih učinkovin, s katerimi dosegajo več učinkov hkrati.

Zdravila, ki zmanjšajo oteklost sluznice in tako olajšujejo dihanje skozi nos, imenujemo nosni dekongestivi. Običajno so na voljo v obliki kapljic ali pršil za nos. Nanesemo jih na prizadeto nosno sluznico, olajšanje pa prinesejo v nekaj minutah. Ta zdravila so primerna za kratkotrajno uporabo, saj čez čas lahko celo poslabšajo oteklino nosne sluznice. Temu se lahko izognemo tako, da vselej posegamo po najmanjšem možnem še učinkovitem odmerku in še to le takrat, ko je res nujno.

Kadar je zamašenost nosu posledica alergijskega odziva, najpogosteje uporabljamo zdravila proti alergijam, ki jim s pravimo tudi antihistaminiki.

Hujše bakterijske okužbe nosu in predvsem obnosnih votlin zdravimo z zdravili na recept, antibiotiki, za katere velja točno določeno in omejeno jemanje.

Pri kroničnih obolenjih nosne in obnosnih votlin pa nam zdravnik pogosto predpiše močna protivnetna zdravila za nos, kortikosteroide.

## 8 Napotki za zdrav nos

### Nisita – čisti in vlaži nosno sluznico

Nisita vsebuje dve različni soli - natrijev klorid in natrijev hidrogenkarbonat, ki s svojim delovanjem ugodno vplivata na zgornja dihala. Natrijev klorid privlači vodo, zato se sluznica navlaži in vzpostavi svoj naravni čistilni mehanizem. Natrijev hidrogenkarbonat pa ohranja sluznici lastno kislno-bazično ravnovesje, ki zagotavlja normalno delovanje zgornjih dihal.

### Nisita pršilo

Pršilo Nisita je izotonična sterilna raztopina z natrijevim kloridom in natrijevim hidrogenkarbonatom. Namenjena je uporabi pri naslednjih težavah.

#### Pri nahodu in zamašenem nosu

- za redčenje gostega nosnega izločka in lažje izpihovanje iz nosu,
- za lažje odstranjevanje bolezenskih mikrobov iz sluznice,
- za vzdrževanje nosne higiene.

#### Ob uporabi zdravil, ki se v obliki pršil vpihujejo v nos

- za izpiranje nosne sluznice pred uporabo zdravil,
- za vlaženje nosne sluznice po uporabi zdravil,
- za pomoč pri regeneraciji poškodovane ali razdražene nosne sluznice.

#### Pri alergijah

- za izpiranje alergenov, npr. cvetnega prahu iz nosne sluznice.

#### Pri suhi nosni sluznici

- za vlaženje suhe nosne sluznice (stalna oz. kronična suhost, občasna suhost zaradi bivanja v prostorih s suhim zrakom),
- za zaščito nosne sluznice pred izsušitvijo,
- za mehčanje in kot pomoč pri luščenju krast iz nosu.



## Nisita mazilo

Tudi mazilo Nisita vsebuje natrijev klorid in natrijev hidrogenkarbonat.

### Pri suhi nosni sluznici

- Daljše vlaženje suhe nosne sluznice (stalna oz. kronična suhost, občasna suhost zaradi bivanja v prostorih s suhim zrakom).
- Zaščita nosne sluznice pred izsušitvijo.

### Pri alergijah

- Ustvarjanje mehanske prepreke pred lokalnim draženjem nosne sluznice zaradi cvetnega prahu in alergenov.
- Izpiranje nosne sluznice in alergenov (cvetni prah in ostale snovi, ki povzročajo alergijo).

### Pri poškodbah nosne sluznice in operativnih posegih v nosu

- Pomoč pri regeneraciji razdražene ali poškodovane nosne sluznice po uporabi npr. pršila za nos, ki blaži otekline.
- Pomoč pri regeneraciji nosne sluznice po različnih operativnih posegih.

### Pri nahodu

- Umirja razdraženo, pordelo kožo pod nosnicami in ob njih, ki se pojavi zaradi pogostega brisanja nosu in dodatno razpoka na suhem, hladnem zraku.



## Odmerjanje

Večkrat dnevno nanesite v vsako nosnico približno 1 cm mazila.

Nisita mazilo za nos je primerno za odrasle, otroke in dojenčke.

## **Sinupret – za nos in sinuse odpret!**

Sinupret je registrirano zdravilo, ki vsebuje edinstveno kombinacijo petih zdravilnih rastlin: rumeni svišč, cvet jegliča s čašico, zel kislice, cvet črnega bezga in zel navadnega sporiša. S svojimi učinkovinami deluje tako, da zmanjša oteklino vnete nosne sluznice, razredči sluz, izboljša drenažo sinusov in s tem olajša izločanje oziroma izkašljevanje sluzi. Zmanjšan je občutek zamašenega nosu in spremljajoči glavobol kmalu preneha. Tablete Sinupret® obenem pomagajo pri regeneraciji sluznice. Uporabljamo jih lahko kot spremljevalno zdravilo pri protivnetnem zdravljenju zgornjih dihalnih poti, tudi ko že jemljemo antibiotike. Zdravilo Sinupret zmanjšuje in odpravlja težave pri:

- nahodu,
- zamašenem nosu in kihanju,
- sinuzitisu.

Z uporabo tega zdravila že ob nahodu lahko preprečimo zaplete, kot so hujša zamašitev nosu, nosnih prehodov, nastanek goste sluzi, zastajanje sluzi v sinusih in širjenje okužbe v sinuse, oči, ušesa itd.

## **Praktični primeri uporabe zdravila Sinupret**

- Kadar začutimo prve znake nahoda, da preprečimo zamašitev nosu.
- Kadar imamo že zamašen nos, zaradi odmašitve, zmanjšanja vnetja in oteklosti sluznice.
- Kadar želimo preprečiti pojav vnetja sinusov (sinuzitis).
- Kadar imamo že vnete in zamašene sinuse (akutni sinuzitis) ter čutimo pritisk v glavi, zaradi odmašitve, vzpostavljanja t. i. drenaže in olajšanja simptomov.
- Za blaženje simptomov kroničnega vnetja sinusov (kronični sinuzitis) ob antibiotiku.

## Zdravilo Sinupret® je na voljo:

- obliki peroralnih kapljic, ki jih nakapate v vodo in popijete,
- v obliki tablet dveh različnih jakosti.

### Sinupret kapljice

Odrasli in mladostniki,

starejši od 12 let

Otroci od 6. do 11. leta

Otroci od 2. do 5. leta

3x dnevno po 50 kapljic

3x dnevno po 25 kapljic

3x dnevno po 15 kapljic



### Sinupret tablete (osnovna jakost)

Odrasli in mladostniki,

starejši od 12 let

Otroci od 6. do 11. leta

3x dnevno po 2 tableti

3x dnevno po 1 tableto



### Sinupret BNO tablete (večja jakost za enostavnejše odmerjanje)

Odrasli in mladostniki,

starejši od 12 let

3x dnevno po 1 tableto



Če vam zdravnik ni predpisal drugače, jemljite zdravilo 7–14 dni.  
Če znaki bolezni trajajo dlje kot 14 dni ali se pojavljajo občasno, se posvetujte z zdravnikom.

Zdravilo je na voljo brez recepta  
v lekarnah.

Zdravilo Sinupret lahko predpiše  
zdravnik na beli recept.

## Po-Ho inhalacije

Ko nas muči nahod, zamašen nos in kihanje, so v pomoč lahko tudi različne inhalacije. V ta namen lahko vdihavate ne prevroče hlape slane vode, kamiličnega čaja, v ne prevroči vodi raztopljena eterična olja npr. evkalipta, poprove mete, čajevca.

Primerna je tudi kombinacija eteričnih olj, kot je A.Vogel Po-Ho olje. To je naravni rastlinski pripravek, ki vsebuje eterična olja:

- poprove mete,
- evkaliptusa,
- navadnega brina,
- kumine,
- navadnega komarčka.



Inhalator Po-Ho je pripomoček za vdihavanje mešanice vodnih par in eteričnega olja ali slane raztopine, ki jo pripravimo v spodnjem delu inhalatorja. Uporaba inhalatorja nam je lahko v pomoč pri slabši prehodnosti zgornjih dihalnih poti, na primer pri oteženem dihanju skozi nos in zasluzenosti dihalnih poti.



Na voljo je tudi priročna oblika za inhaliranje olja Po-Ho: žepni inhalator. Uporabljamo ga tako, da konico inhalatorja nežno vstavimo v nosnico, drugo nosnico pa s prstom zatismo in močno vdihnemo. Enako ponovimo tudi z drugo nosnico. Postopek lahko ponovimo 3- do 4-krat dnevno.

## 9 Praktični napotki za vaš nos

V obdobju ogrevanja stanovanja namestite vlažilec zraka. Trdovratno sluz lahko zmečamo, če spiramo nos s fiziološko raztopino (0,9 % raztopino natrijevega klorida). Ugodno deluje tudi toplotno zdravljenje z rdečo lučjo ali inhalacija s toplo paro iz zelišč.

### **Skrbimo za svojo odpornost!**

Lahko začnemo pri otrocih. Nikar jih ne pomehkužimo. Pustimo jih, da se igrajo z vrstniki, da izmenjujejo okužbe in postajajo s tem odpornejši. Pustimo jih, da se ob vsakem vremenu igrajo zunaj, seveda primerno oblečeni in obuti. Ne lenarimo pred televizorjem. Ukvarjajmo se s športom.

Priporočljiva je tudi savna in po njej kopanje s hladno vodo.

Zelo pomembna je tekočina (zlasti, če obolenje spremlja vročina), da med drugim telesu olajšamo razstrupljanje, pa tudi da omogočimo nosni sluznici primerno vlažnost. Le primerno vlažna nosna sluznica in ne zasušena, polna goste sluzi se lahko nemoteno vlaži in obnavlja.

# Nisita®

Proizvaja:  
Engelhard Arzneimittel GmbH & Co KG,  
Niederdorfelden, Nemčija



Svetoval/-a vam je

Naši strokovni sodelavci bodo z veseljem odgovorili na vaša vprašanja o samozdravljenju in uporabi zdravil rastlinskega izvora.

Vprašanja lahko naslovite na: [nasveti@farmedica.si](mailto:nasveti@farmedica.si)  
ali pokličite na 01/524-02-16.

Lahko pa jih pošljete na naslov: Farmedica d.o.o., Leskoškova 12, 1000 Ljubljana.

 **farmedica**  
*Vaš partner pri zdravlju*

# Sinupret®

Proizvaja:  
Bionorica SE, Neumarkt, Nemčija

