



Zatoki pod lupą

Masz szczęście, jeśli nie wiesz, gdzie się znajdują. Zwykle boleśnie dają znać o sobie, gdy zachorujemy na zapalenie zatok.

Przeziębienie powinno już minąć, tymczasem wciąż męczą cię silny katar. Do tego ból głowy, który nasila się, kiedy się pochylasz i przy każdym mocniejszym stąpięciu. Dziwisz się, że z powodu przeziębienia mogą boleć także zęby i policzki. Gdy zaobserwujesz u siebie podobne objawy, nie zwlekaj z wizytą u lekarza. W taki sposób bowiem daje o sobie znać zapalenie zatok przynosowych. A to choroba, z

której nie wykurujesz się domowymi sposobami. Leki przeciwbólowe jedynie stłumią ból, ale cię nie wyleczą. W tym celu trzeba wytoczyć cięższą artylerię.

Gdzie głowa pusta

Zatoki przynosowe to wypełnione powietrzem jamy, znajdujące się w końciach czaski. Mamy ich kilka i u większości z nas są rozmieszczone symetrycznie po obu stronach twarzy. Największe, zatoki szczękowe, mieszczą się między górną szczęką a oczodołami. U góry, mniej więcej na wysokości brwi, rozpoczynają się zatoki czołowe. Są jeszcze zatoki sitowe, położone u nasady nosa, i pojedyncza, przesunięta nieco do tyłu zatoka klinowa. Jaką funkcję pełnią zatoki? W tej kwestii naukowcy prześcigają się w domysłach i nie potrafią ustalić zgodnego stanowiska. Większość uważa, że są elementem systemu zabezpieczeń na wypadek urazu czaszki, inni twierdzą, że dzięki nim kości są lżejsze i łatwiej nam dźwigać głowę, jeśli inni widzą w nich pudło rezonansowe, które nadaje brzmienie głosowi.

Sprzątanie non stop

Zatoki uchodzą do jamy nosowej. Z nosem mają zresztą jeszcze więcej wspólnego – są wyłożone identyczną jak on błoną śluzową. Produkuje ona wydzielinę (razem z błoną śluzową nosa są w stanie w ciągu doby wyprodukować litr wydzieliny), która niesiona ruchem rzęsek przesuwa się w kierunku nosa i gardła. Po drodze wychwytuje i zabiera ze sobą zanieczyszczenia i drobnoustroje, którym udaje się wtargnąć aż tak daleko. Tymi ostatnimi zajmują się dodatkowo komórki układu odpornościowego, mają silną reprezentację w błonie śluzowej. W ten sposób zatoki są oczyszczane.

Zamknięta droga

Problem zaczyna się w momencie, kiedy wąskie ujścia zatok zatkają się i wydzielina, zamiast pokonywać swoją zwyczajową drogę, zostanie zatrzymana w ich wnętrzu – krótko mówiąc, gdy zatoki utracą drożność. Taka sytuacja sprzyja rozwojowi bakterii. Mnożąc się, wywołują one stan zapalny. Zbierająca się w zatokach wydzielina uciska ich ściany i powoduje ból – stąd biorą się przykre dolegliwości. Kiedy do tego dochodzi? Najczęściej, aż w $\frac{3}{4}$ przypadków, zapalenie zatok rozwija się w następstwie wirusowej infekcji dróg oddechowych, czyli przeziębienia. Jest jednym z jego najczęstszych powikłań. Przeszkodą uniemożliwiającą oczyszczanie zatok staje się obrzęknięta błona śluzowa. Jej obrzęk bywa też spowodowany alergią, dokładniej alergicznym nieżytem nosa – katarzem, który może nękać alergików przez okrągły rok lub sezonowo. Czasem winna jest skrzywiona przegroda nosowa.

Nawet jeśli normalnie nie powoduje ona żadnych dolegliwości, w momencie infekcji staje się poważnym utrudnieniem w usuwaniu zalegającej w nosie wydzieliny. Zdarza się, choć rzadko, że zapalenie zatok rozpoczyna się od stanu zapalnego korzeni zębów.

Krople i inhalacje

Co robić, gdy podejrzewamy u siebie zapalenie zatok? Obowiązkowo trzeba zgłosić się do lekarza. Jeśli nasze przypuszczenia się potwierdzą, lekarz najprawdopodobniej zaaplikuje nam antybiotyk. Jest to konieczne, gdyż w zdecydowanej większości przypadków zapalenie zatok rozwija się w wyniku zakażenia bakteryjnego. Istotne jest, aby w czasie choroby, w miarę możliwości, utrzymać drożność nosa. Pomagają w tym preparaty w postaci kropli, sprejów, a także w formie doustnej, które obkurczają naczynia krwionośne błony śluzowej, a tym samym likwidują obrzęk. Jeśli katar jest mniej nasilony, z powodzeniem można odwołać się do sposobów domowych. Pomagają w tym rozmaite preparaty w postaci kropli, sprejów, a także w formie doustnej, które obkurczają naczynia krwionośne błony śluzowej, a tym samym likwidują jej obrzęk. Jeśli katar jest mniej nasilony, z powodzeniem można odwołać się do sposobów domowych. Pomagają inhalacje parą wodną lub naparem szalwii lub rumianku, zakrapianie nosa roztworem soli fizjologicznej, ewentualnie wodą morską. Ulgę przynosi także smarowanie okolic nosa maściami zawierającymi olejek eukaliptusowy, mentolowy lub sosnowy. Lekarz może przepisać również leki rozrzedzające wydzielinę, które ułatwiają opróżnianie zatkanego nosa i zatok. Trzeba odpoczywać, spać z uniesioną górną częścią tułowia i dużo pić – nawet 3–4 litry płynów na dobę.



Gdy zapalenie zatok nawraca

Zazwyczaj zapalenie zatok udaje się szybko wyleczyć. Zaniedbane, może przerodzić się w postać przewlekłą. Wówczas katar i bóle głowy utrzymują się, choć zwykle w mniejszym nasileniu, a brakuje takich objawów, jak gorączka albo złe samopoczucie. U niektórych osób choroba sama często nawraca. Kluczową sprawą jest ustalenie, dlaczego tak się dzieje. Jeśli przyczyną jest alergia – pomocne będą leki przeciwalergiczne, jeśli skrzywiona przegroda nosowa – konieczny może być zabieg chirurgiczny.

Pod obserwacją

Aby uchronić się przed zapaleniem zatok, musimy dbać o błonę śluzową nosa. Jeśli będzie dobrze funkcjonowała, możemy liczyć na to, że poradzi sobie z intruzami. Unikajmy więc substancji drażniących (dym, chemikalia) i szczególnie o tej porze roku, gdy praktycznie całe dnie spędzamy w suchych, ogrzewanych pomieszczeniach, dbajmy o nawilżenie powietrza i dużo pijmy. Jeśli zdarzy nam się złapać infekcję, starajmy się, aby nos pozostawał przez cały czas drożny.



Modę na Zdrowie prenumeruje dla Ciebie:

Apteka Zdrowie Poznań
ul. Galileusza 8

najnowsze artykuły tylko na:

<http://www.zdrowieapteka.pl/>