

## Limakalvojen kostutus ja nenän hoito

---

Limakalvojen kostutus etenkin talviaikaan on tärkeää. Nenän tehtävä on toimia ilmansuodattimena: puhdistaa, kostuttaa ja lämmittää sisäänhengitysilmaa. Jos nenä on kuiva, niin myös sen kautta hengitetty ilma on kuivaa ja huonolaatuista. Kuivuus myös ärsyttää ja turvottaa limakalvoja ja nenä voi tuntua tukkoiselta. Terveen nenän limakalvot ovat kosteat ja limakalvojen pintaa peittää ohut limakerros. Suun kautta hengitetty ilma taas ei ole käynyt nenän ”ilmansuodatuksen” kautta ja voi olla siten kylmää, kuivaa, epäpuhdasta ja limakalvoja ärsyttävää.

Lima osallistuu nenän puhdistukseen ja auttaa limakalvoja puolustautumaan ulkoisia ärsykeitä vastaan. Lima muodostuu jatkuvasti nenässä ja sen sivuonteloissa, terveessä nenässä liman kulkua ei tiedosteta.

Äkillisen nuhan tai allergian seurauksena voi kehittyä limakalvon turvotusta ja nenän tukkoisuutta sekä lisääntyntä liman erittymistä. Liian kuiva nenä muodostaa liian vähän limaa ja lima voi karstoittua, jolloin nenä voi tuntua tukkoiselta. Astmaa ja allergioita sairastavien kannattaa pitää nenän limakalvoista erityisen hyvää huolta!

Siitepölykauden aikana, pölyisissä olosuhteissa ja ylähengitystietulehdusten aikana nenää kannattaa huuhdella suolavedellä karstojen, pölyjen ja eritteiden poistamiseksi. Nenän kostutukseen kannattaa käyttää öljypohjaisia suihkeita tai tippoja, niillä saa pidempiaikaisen voitelevan vaikutuksen.

Allergiaa ja astmaa sairastavien kannattaa herkästi hoitaa nenän limakalvoja sinne paikallisesti annosteltavalla kortikosteroidilla. Allergista nuhaa kannattaa lisäksi hoitaa suun kautta otettavilla antihistamiineilla. Allergisen nuhan hoitoon käytetään myös joskus kromoglikaattisuihketta, antihistamiinisuihketta tai antihistamiini–kortikosteroidi -yhdistelmäsuuhketta.

### **Ilman reseptiäkin apteekista saa ostaa useita nuhan hoitoon käytettäviä valmisteita, esimerkiksi seuraavia:**

- Nenän suolavesihuuhteluun: Sarvikuono tai NasaFlo- nenänhuuhtelukannu, NHS-kannu, Nasaline-nenänhuuhtelija, Physiomer spray, keittosuolasuihkeet, NeilMed Sinus Rinse-huuhteluneste
- Nenän kostutukseen: A-vita, Nozoil-seesamiöljysuihke, Naso-Dexpanthenol, MAR plus 5 %, NasoGel- suihke, mutta geelimäinen

- Paikallinen kortisonisuihke: Beclonasal aqua, Beconase, Flixonase, Nasacort, Mommox, Nasofan
- Kromoglikatisuihke: Lomudal nasal, Glinor
- Antihistamiinisuihke: Lastin, Livostin

## Kurkunpään kostutus

Kurkunpään limakalvojen kosteus on tärkeää äänihuulten toiminnan kannalta: kostea limakalvo värähtelee helpommin ja vähemmällä voimalla. Toisaalta äänenkäytössä tarvittava ilmavirtaus kuivattaa limakalvoja ja näin ollen puhumisen tai muun äänenkäytön aikana on limakalvoja hyvä kostuttaa. Tähän soveltuvat esimerkiksi:

- Veden siemaileminen äänenkäytön lomassa
- NHS-vesipiippu. Vesihöyryhengitys kostuttaa nimenomaan äänihuulen pintaa ja soveltuu myös kurkunpään puhdistamiseen esim. astmalääkkeiden oton jälkeen. Vesipiipun käytöstä on olemassa hyvä HUS:n foniatrian yksikön tekemä video internetissä youtube-portaalissa nimellä: "Vesipiipun käyttö äänen huollossa".  
[https://www.youtube.com/watch?v=l\\_0b2EE4Zz8](https://www.youtube.com/watch?v=l_0b2EE4Zz8)
- suolavesikurlaus tai ruokaöljy- tai hunajavesipurskutus esim. ennen nukkumaanmenoa (hunajan käytön jälkeen hampaat on hyvä pestä kariesriskin vuoksi)

