

Nenän hoito-ohje

Nenän tehtävänä on sisäänhengityksen aikana hengitysilman lämmittäminen, kosteuttaminen ja epäpuhtauksien suodattaminen. Uloshengityksen aikana tapahtuu hengitysilman kosteuden ja lämmön talteenotto. Nenä aistii hajun ja toimii kaikupohjana äänelle.

CPAP, BiPAP, APAP- hoito saattaa varsinkin hoidon alkuvaiheessa sekä talvikuukausina aiheuttaa nenäoireita: tukkoisuutta, kuivumista, aivastelua, liman valumista kurkkuun ja nenän vetistä vuotamista/nuhaa. Myös happihoito saattaa aiheuttaa nenän limakalvojen kuivumista, karstoittumista ja jopa nenäverenvuotoa.

Ensisijaisesti nenäoireita hoidetaan alla olevilla valmisteilla, jotka ovat saatavilla apteekista ilman reseptiä. Jos teille on aikaisemmin määrätty nenäoireisiin säännöllinen lääkitys, sitä tulee jatkaa ohjeiden mukaisesti.

Esimerkkejä apteekista ilman reseptiä saatavista valmisteista

- A-VITA PLUS -nenäsuihke kosteuttaa ja hoitaa nenän limakalvoja ja edistää nenän limakalvojen uusiutumista.
- NOZOIL nenäöljy; sisältää seesamiöljyä, joka pehmentää, voitelee ja suojaa limakalvoja.
- NATRIUMCHLORID sekä HUMIDOSE nenäsuihke; kostuttaa ja pehmentää limakalvoja.
- NASOLIN / NASO- Ratiopharm / OTRIVIN nenäsumute; vähentää nenän limakalvoturvotusta ja näin tukkoisuutta. Ei jatkuvaan käyttöön, enintään 10 vuorokautta. Voi kokeilla esimerkiksi vesinuhan hoitoon.

Erilaisilla voiteilla esimerkiksi perusvoiteilla tai Bepanthen voiteella voi hoitaa ärsyyntyneitä sierainaukkoja, mutta ne eivät poista tukkoisuutta. Varmista aina tuotteiden sopivuus itsellesi apteekkihenkilökunnalta. Tarvittaessa vaikeampien nenäoireiden hallintaan voit kokeilla kortisonipitoisia nenäsuihkeita, joihin tarvitset reseptin. Myös nenähuuhtelukannun (sarvikuono) tai vesipiipun käyttö voi parantaa nenähengitystä.

Yhteystiedot

Keuhkosairauksien poliklinikka
Maanantaista perjantaihin kello 8.15-14.30
Puhelin 02 627 7081