

## Ylähengitysteiden limakalvojen kostutus ja nenän muu hoito

**Limakalvojen kostutus etenkin talviaikaan on tärkeää.** Kuivuus ärsyttää ja turvottaa limakalvoja.

Nenän tehtävänä on toimia ilmansuodattimena: se puhdistaa, kosteuttaa ja lämmittää sisäänhengitysilmää. Jos nenä on kuiva, myös sen kautta hengitetty ilma on kuivaa ja huonolaatuista. Terveen nenän limakalvot ovat kosteat ja limakalvojen pintaa peittää ohut limakerros. Lima osallistuu nenän puhdistukseen ja auttaa limakalvoja puolustautumaan ulkoisia ärsykeitä vastaan. Limaa muodostuu jatkuvasti nenässä ja sen sivuonteloissa, mutta terveessä nenässä liman kulkua ei tiedosteta. Liian kuiva nenä muodostaa liian vähän limaa ja lima voi karstoittua, minkä vuoksi nenä voi tuntua tukkoiselta.

Suun kautta hengitetty ilma ei ole käynyt nenän ”ilmansuodatuksen” kautta ja voi siten olla kylmää, kuivaa, epäpuhdasta ja nielun sekä kurkunpään limakalvoja ärsyttävää.

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

Ilman reseptiä apteekista saa ostaa monenlaisia nenän kostutukseen käytettäviä apuvälineitä ja valmisteita, esimerkiksi:

- Nenän suolavesihuuhteluun: Sarvikuono nenänhuuhtelukannu, NHS-kannu, Nasaline-nenänhuuhtelija, Physiomer-spray, keittosuolasuihkeet.
- Nenän kostutukseen: A-vita, Nozoil-seesamiöljysuihke, Naso-Dexpanthenol, MAR plus 5 %, muut öljysuihkeet.

Äkillisen nuhan tai allergian seurauksena voi kehittyä limakalvon turvotusta ja nenän tukkoisuutta sekä lisääntynyttä liman erittymistä. Erityisesti pölyallergioita, astmaa ja/tai toistuvia poskiontelotulehduksia sairastavien kannattaa herkästi hoitaa, ainakin jaksoittain, nenän limakalvoja paikallisesti käytettävällä kortikosteroidisuihkeella. Allergisen nuhan hoitoon voi käyttää vaihtoehtoisesti myös kromoglikaattisuihketta, antihistamiinisuihketta tai antihistamiini-kortikosteroidi -yhdistelmäsuiketta. Vaikeaa allergista nuhaa voi lisäksi hoitaa suun kautta otettavilla antihistamiineilla. Osa nenän limakalvojen turvotuksen hoitoon tarkoitetuista valmisteista vaatii lääkärin laatiman reseptin.

- Paikallinen kortisonisuihke: Avamys, Beclonasal aqua, Beconase, Flixonase (myös tippoina), Momesonex, Mommox, Nasacort, Nasofan, Nasonex, Rhinocort
- Kromoglikaattisuihke: Glinor, Lomudal nasal,
- Antihistamiinisuihke: Lastin, Livostin
- Antihistamiini-kortikosteroidisuihke: Dymista

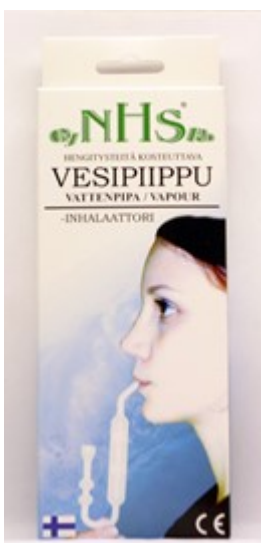
Nenän limakalvojen turvotuksen hoitoon tarkoitetut valmisteet usein kuivattavat limakalvojen pintaa. Siksi niiden kanssa kannattaa samanaikaisesti käyttää kosteutussuihkeita tai – tippoja (ks. yllä).

## Kurkunpään kosteutus

Kurkunpään limakalvojen kosteus on tärkeää äänihuulten toiminnan kannalta: kostea limakalvo värähtelee helpommin ja vähemmällä voimalla. Äänenkäytössä tarvittava ilmavirtaus ja kuiva sisäilma kuivattavat limakalvoja, ja näin ollen puhumisen tai muun äänenkäytön aikana on limakalvoja hyvä kosteuttaa. Tähän soveltuvat esimerkiksi:

- Veden siemaileminen äänenkäytön lomassa
- Ruokaöljypurskutus etenkin ennen nukkumaanmenoa
- Höyryhengitys esim. vesipiipun avulla:

Vesihöyryhengitys kostuttaa nimenomaan äänihuulten pintaa ja soveltuu myös kurkunpään puhdistamiseen esim. astmalääkkeiden oton jälkeen. Vesipiippuun kannattaa laittaa kuumaa vettä ja pitää piippua käytön aikana kuumassa vesihauteessa mukissa tai muussa astiassa veden höyrystymisajan pidentämiseksi. Vesipiipun käytöstä on olemassa hyvä HUSin foniatrian yksikön tekemä video internetissä YouTube-portaalissa nimellä: "Vesipiipun käyttö äänen huollossa". [www.youtube.com](http://www.youtube.com)



Foniatrian poliklinikka, puh: 02-3139967 (sairaanhoitaja)