

Befuktning av övre luftvägar och övrig vård av näsan

Det är viktigt att återfukta slemhinnorna i näsan speciellt under vintertid. Torrhet orsakar irritation och uppsvullnad i slemhinnorna.

Näsans uppgift är att fungera som luftkonditionering – den rengör, fuktar och värmer upp luften som vi andas in. Om näsan är torr, blir också luften som andas in genom näsan torr och av dålig kvalitet. En frisk näsa har friska slemhinnor, som täcks av ett tunt lager slem. Slemmet behövs för att rengöra näsan och hjälper slemhinnorna att försvara sig mot irriterande ämnen. Slem bildas kontinuerligt i näsan och i näshålorna. I en frisk näsa sker detta utan att man lägger märke till det. Om näsan är för torr bildas inte tillräckligt med slem och slemmet kan bilda skorpor. Näsan kan kännas täppt.

Luft som man andas in genom munnen har inte varit via näsans luftkonditionering och kan således vara kall, torr, oren och irriterande för svalgens och struphuvudets slemhinnor.

Det lönar sig att skölja näsan med saltlösning under pollenperioden, i dammiga förhållanden, och vid infektioner i de övre luftvägarna, för att avlägsna skorpor, damm och sekret. Oljebaserad spray eller droppar är att föredra på grund av en långvarigare fuktande effekt.

Man kan köpa olika hjälpmedel och preparat för att fukta och smörja näsan receptfritt på apoteket. Till exempel:

- sköljning av näsan med koksalt: Rhino Horn nässköljningskanna, NHS-kanna, Nasaline-nässköljare, Physiomer spray, koksaltsspray
- fuktandet av näsan: A-vita, Nozoil-sesamoljespray, Naso-Dexpanthenol, MAR plus 5 %, övriga spraypreparat med olja

Vid plötslig snuva eller allergi kan slemhinnorna bli uppsvällda, slemproduktionen öka, och näsan kan bli täppt. Speciellt personer som lider av dammallergi, astma och/eller upprepa bihåleinfectioner kan gärna sköta näsans slemhinnor periodvis med en lokalt verkande spray med kortikosteroid. För behandling av allergisk snuva kan också spray med kromoglikat eller antihistamin, eller en kombinationsspray med antihistamin och kortikosteroid användas. En svår allergisk snuva kan även behandlas med antihistamin-tabletter. Vissa preparat för behandling av uppsvullna slemhinnor kräver recept av läkare.

- lokalt verkande kortisonsspray: Avamys, Beclonasal aqua, Beconase, Flixonase (även som droppar), Momesonex, Mommox, Nasacort, Nasofan, Nasonex, Rhinocort
- spray med kromoglikat: Glinor, Lomudal nasal

- sprej med antihistamin: Lastin, Livostin
- kombinerad sprej med antihistamin-kortikosteroid: Dymista

Preparat ämnade för att behandla uppsvullnad i slemhinnor kan torka ut slemhinnornas yta. Därför rekommenderas att man samtidigt använder fuktande sprej eller droppar (se ovan).

Fukta struphuvudet

Fuktiga slemhinnor i struphuvudet är viktigt för stämbandens funktion: en fuktig slemhinna vibrerar lättare och med mindre kraft. Luftströmmen som behövs för röstproduktion samt torr inomhusluft torkar ut slemhinnorna, och således är det bra att fukta slemhinnorna medan man pratar eller annars använder rösten. Man kan till exempel:

- ta vattenklunkar medan man talar
- gurgla med matolja före man lägger sig
- andas in vattenånga till exempel med hjälp av vattenpipan

Inandning av vattenånga fuktar stämbandens yta och lämpar sig också för att rengöra struphuvudet till exempel efter att man har tagit astmamedicin. Det lönar sig att sätta hett vatten i vattenpipan och hålla pipan i hett vattenbad i en mugg eller annat kärl för att ångandet ska räcka längre. Det finns en bra instruktionsvideo (på finska) på Youtube, gjord av HUS foniatriska polikliniken: "Hur man använder vattenpipan för röstvård". www.youtube.com



Foniatriska polikliniken, puh: 02-3139967 (skötare).