

Katar – niech nie zadziera nosa!

Niby taki błahy, niby niegroźny, a jednak skutecznie potrafi uprzykrzać codzienne czynności i przeszkadzać w spokojnym śnie. Choć zwykliśmy dzielnie znosić tę dolegliwość, bagatelizując jej irytujące i męczące objawy, marzymy o tym, by jak najszybciej się jej pozbyć. To jest możliwe.

Za niezbyt błony śluzowej nosa, czyli tego, co potocznie nazywamy katarą, odpowiadają zazwyczaj rhinowirusy – znamy ponad 200 ich rodzajów. Nie brak ich w jesiennym powietrzu, bo wilgotna i jeszcze dość ciepła pogoda stwarza im wygodne warunki do bytowania. Zараżamy się nimi najczęściej tzw. drogą kropelkową, kiedy ktoś zainfekowany kichnie lub kaszlnie prosto na nas. Wystarczy, by nasza odporność akurat działała nieco słabiej, choćby na skutek wyziębienia czy też gwałtownej zmiany temperatury, gdy wychodzimy z ogrzewanego pomieszczenia na zewnątrz – wirusy na pewno z tego skorzystają i wygodnie „rozsiądą się” na błonie śluzowej nosa. Jeśli zdołają przeniknąć do jej wnętrza, spowodują jej obrzęk, który z kolei zwężi światło przewodów nosowych, utrudniając oddychanie. Stan zapalny zwiększa też przepuszczalność ścian naczyń krwionośnych śluzówki, co powoduje, że płyny z osocza krwi wypływają na zewnątrz, współtworząc wodnisty wyciek z nosa, czyli... katar.

Groźny czy pomocny?

Choć utrudnia nam życie, katar tak naprawdę pomaga nam walczyć z infekcją. Rzadki, wodnisty, zmuszający ciągle do wycierania nosa, albo tak gęsty, że „zapy-

cha” i utrudnia oddychanie katar to próba wyrzucenia z przewodów nosowych chorobotwórczych drobnoustrojów, podobnie zresztą jak „oczyszczające” kichanie i częste wydmuchiwanie nosa. To jednak wcale nie znaczy, że mamy męczyć się z nim przez długie tygodnie – twierdzenie, że katar leczony trwa tydzień, a nie leczony siedem dni, w praktyce okazuje się nie do końca słuszne: po pierwsze u wielu osób przeciąga się on nawet do kilku tygodni, po drugie może spowodować wcale już nie takie błahе powikłania. Niekontrolowany i nadkażony bakteryjnie niezbyt nosa może rozwinąć się w zapalenie zatok, uszu lub gardła i migdałków. Dlatego pamiętajmy, że gdy do „zwykłego” kataru dołączają się inne objawy, np. kaszel, któremu towarzyszy pobolewanie w klatce piersiowej, utrzymująca się wysoka gorączka, ból głowy nasilający się przy pochylaniu, powinniśmy skonsultować się ze specjalistą. Być może będziemy potrzebować leczenia odpowiednim antybiotykiem.

Błyskawiczny odwet

Katar należy i można wyleczyć. Najlepiej zareagować już przy pierwszych objawach, charakterystycznym „kręceniu” w przewodach nosowych i kichaniu. Owszem, na rhinowirusy odpowiedzialne za niezbyt nosa nie ma leku, ale jeśli zadbamy o wzmocnienie odporności, od razu zyskamy większe szanse na zahamowanie rozwoju wirusowej infekcji. Najlepiej sięgnąć po preparat z witaminą C, cynkiem i wapniem, co uszczelni naczynia krwionośne, zmniejszając wysięk i łagodząc katar. Można popijać gorącą herbatę z sokiem malinowym i z cytryną lub napar z ziela lipy, czar-

Sudafed®

WYTCHNIENIE DLA ZATKANEGO NOSA

- Łagodzi katar
- Udrożnia nos
- Ułatwia oddychanie



Sudafed, 60 mg, tabletki powlekane. Jedna tabletkę zawiera 60 mg pseudoefedryny chlorowodoru. Podmiot odpowiedzialny: McNeil Products Limited. Stosowany w objawowym leczeniu zapalenia błony śluzowej nosa i zatok przynosowych w przebiegu: przeziębienia, grypy, alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa. Przeciwwskazany: u pacjentów z nadwrażliwością na pseudoefedrynę lub na którąkolwiek substancję pomocniczą; z ciężkim nadciśnieniem tętniczym lub z ciężką chorobą wieńcową, którzy przyjmują lub przyjmowali przez ostatnie dwa tygodnie leki z grupy inhibitorów monoaminooksydazy; przyjmujących furazolidon.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

nego bzu, owoców dzikiej róży – rozgrzeją i wzmocnią organizm w walce z infekcją. Warto zastosować również kompleksowy środek zwalczający objawy przeziębienia i grypy oraz specjalny preparat – w wygodnych do stosowania tabletkach – na katar. Większość z nich zawiera pseudoefedrynę, substancję obkurczającą śluzówkę nosa, co eliminuje uczucie „zapchania” i ułatwia oddychanie. Pseudoefedryna pozytywnie

wpływa też na samopoczucie, ale u niektórych osób wywołuje objawy podobne towarzyszącym upojeniu alkoholowemu. Nie należy jej wówczas stosować. Preparatów z pseudoefedryną nie podaje się również małym dzieciom, kobietom w ciąży i matkom karmiącym. Dla wszystkich pozostałych osób tabletki „na katar” są świetnym rozwiązaniem – wygodne w stosowaniu (3-4 razy na dobę), skutecznie zmniejszają przekrwienie błony śluzowej górnych dróg oddechowych i na długo eliminują problem zatkanego nosa, tak, że o katarze można w ogóle... zapomnieć. Poleca się ich przyjmowanie także w przypadku zapalenia zatok przynosowych.

Trzeba też zatroszczyć się o dobre nawilżenie śluzówek – tylko wtedy będą lepiej pracować i oczyszczać się z nieproszonych mikroskopijnych gości. Pamiętajmy, by pić duże ilości płynów, wody mineralnej i ciepłych herbatek ziołowych – zrezygnujmy natomiast z kawy, która ma działanie odwadniające.

Dobrze jest płukać nos preparatem z chlorkiem sodu, np. izotonicznym roztworem wody morskiej – polecamy zwłaszcza dostępne w aptece bez recepty preparaty w wygodnym w aplikacji spreju. Nie zapominajmy również o częstym „wydmuchiowaniu” nosa – inaczej gęsta wydzielina pozostająca w przewodach nosowych może stać się „pożywką” dla bakterii, które rozmnożą się i przedostaną w głąb dróg oddechowych. To grozi, jak już wspominaliśmy, zakażeniem gardła, migdałków, krtani, ucha środkowego, zatok i oskrzeli.

Krople, aromaty, inhalacje

Jeśli katar bardzo nam dokucza, utrudniając wykonywanie codziennych czynności (coś, zdarza się, że mimo kataru musimy iść do pracy), albo przeszkadzając w spokojnym śnie w nocy, sięgnijmy po krople lub żel do nosa (np. z ksylometazoliną). Środki tego rodzaju błyskawicznie obkurczają naczynia krwionośne nosa, od-

blokując jego drożność i przywracając normalne oddychanie. Niestety, nie wolno ich używać dłużej, niż 3 dni – potem przestają pomagać i zaczynają... szkodzić. Mogą wywołać wtórne zapalenie błony śluzowej nosa – katar powróci wtedy ze zdwojoną siłą! Bezpieczniej będzie sięgnąć po preparaty (np. w wygodnym atomizerze, żelu lub spreju) z roztworem soli morskiej, nawilżającymi składnikami (np. z kwasem hialuronowym) i witaminami. Pomogą one oczyścić i udrożnić „zatkane” drogi oddechowe i nie spowodują podrażnienia delikatnej śluzówki nosa i gardła.

Warto spróbować także inhalacji z olejków aromaterapeutycznych: eukapitusowego, goździkowego, miętowego, sosnowego lub rumiankowego – można także użyć gotowej mieszanki olejków o spe-

cialnie dobranym składzie (dostępne w aptekach i sklepach zielarskich). Pozwalają one odblokować zatknięty nos, upłynniają zalegającą w nim wydzielinę, co ułatwia jej „wydmuchanie”. Jak je wykonać? Można po prostu użyć inhalatora, który kupimy w aptece, albo do miseczki bardzo ciepłej (nie do wrzątku!) wody dodać kilka kropel wybranego olejku, a następnie pochylić się nad naczyniem, przykryć głowę ręcznikiem i przez kilka minut wdychać głęboko aromatyczną parę.

I jeszcze jedno: bywa, że po kilku dniach leczenia kataru i oczyszczania nosa, jego skrzydełka są zaczerwienione, a skóra na nich łuszczy się i boleśnie pęka. Poradzimy sobie z tym problemem smarując naskórek maścią majerankową albo tłustym kremem, który złagodzi podrażnienia.

Co robi Twój nos

Nos jest niezwykle „zapracowanym” narządem, bo spełnia kilka bardzo istotnych funkcji. Oprócz tego, że odpowiada za działanie zmysłu powonienia, jest także, wraz z przynosowymi zatokami, rezonatorem głosu. Stoi też na straży naszego zdrowia, zapobiega bowiem przedostawaniu się bakterii, wirusów i alergenów do dróg oddechowych. Powietrze przechodzące przez nos ulega oczyszczeniu, ogrzaniu i nawilżeniu. Udaje się to dzięki specjalnej budowie błony śluzowej, która wyścięła jamę nosową. Składa się ona w 80% z komórek rzęskowych i w 20% z komórek kubkowych. Rzęski, pokryte wytworzonym w komórkach kubkowych śluzie, wykonują faliste ruchy, „przyklejając” do niego chorobotwórcze drobnoustroje, alergeny, cząsteczki kurzu i inne zanieczyszczenia i wraz z wydzieliną śluzową wydalają je poza jamę nosową, kiedy np. oczyszczasz nos chusteczką. Także wtedy, gdy mamy... katar.

Tonimer® PŁYN

NAWILŻAJĄCY DO GARDŁA

Dzięki składnikom aktywnym pochodzenia morskiego długo i skutecznie nawilża błony śluzowe jamy ustnej i gardła. Skutecznie likwiduje uczucie suchości. Działa łagodząco i regenerująco. Tonimer płyn należy stosować w przypadku występowania uczucia suchości i pieczenia w gardle wywołanego: zapaleniem gardła lub krtani, suchym powietrzem, długotrwałym stosowaniem leków na gardło, częstym i intensywnym wykorzystywaniem głosu. Preparat jest bezpieczny, nie powoduje skutków ubocznych, dlatego może być stosowany bez ograniczeń czasowych zarówno przez dorosłych jak i dzieci.



Tonimer® ŻEL

NAWILŻAJĄCO-ŁAGODZĄCY DO NOSA

Dogłębnie nawilża błony śluzowe nosa przynosząc długotrwałą ulgę. Zmniejsza przekrwienie śluzówki skutecznie udrażniając nos. Likwiduje uczucie suchości i pieczenia. Łagodzi stany zapalne. Tonimer żel jest bezpieczny, nie powoduje skutków ubocznych, dlatego może być stosowany bez ograniczeń czasowych zarówno u dorosłych jak i dzieci. Pozwala ograniczyć stosowanie preparatów do nosa obkurczających naczynia krwionośne.

