

SKĄD TE N KATAR

Podobno katar to okropny żywioł. To oczywiście żart, ale katar bywa naprawdę uciążliwy. Na dodatek na temat leczenia kataru oraz jego samego pokutuje wiele mitów, które zakatarzonemu nie zawsze ułatwiają życie.

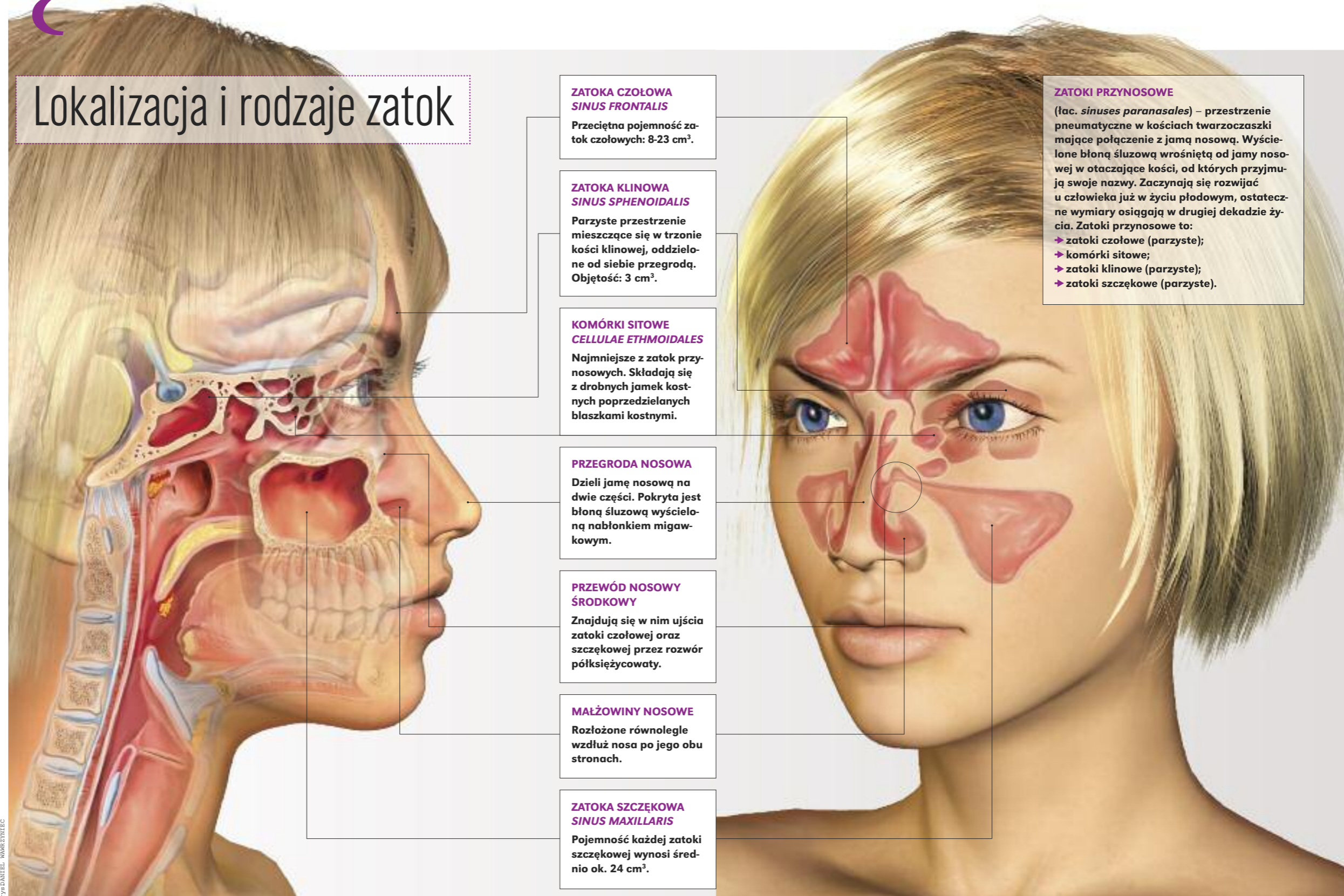
Katar może mieć różne przyczyny, najczęściej jest objawem infekcji wirusowej, ale nie tylko i nie zawsze. Współcześnie dzieli się katar pochodzenia innego niż infekcyjne na dwie duże grupy: katar alergiczny (AR – allergic rhinitis) i katar niealergiczny (NAR – non-allergic rhinitis). Katar niealergiczny dzieli się natomiast aż na osiem różnych podtypów, w zależności od przyczyny, z których najważniejsze w praktyce to:

- ➔ Katar dawniej zwany naczynioruchowym, a obecnie noszący nazwę rinopatii niealergicznej.
- ➔ Katar hormonalny, w tym katar związany z ciążą.
- ➔ Katar pochodzenia polekowego.

Warto również pamiętać o katarze wywołanym zanikiem (atrofią) śluzówki, także tym związanym z wiekiem. Wiele osób reaguje wzmożonym wyciekami z nosa i jego zatkaniem na niektóre pokarmy, zwłaszcza ostre. Występuje też przewlekły katar niealergiczny, ale z udziałem typowych dla alergii białych krwinek – eozynofiliów.

Specyficznym rodzajem kataru, który właściwie nie jest katar, a wymaga niezwłocznej fachowej diagnostyki, jest wyciek płynu mózgowo-rdzeniowego z nosa. Tej patologii nie towarzyszy zwykle uczucie zatkania nosa, wyciek następuje często tylko z jednego nozdrza i jest ciągły. Także charakter wydzieliny różni się od zwykłego kataru – nie jest ona śluzowa, tylko wodnista. Wyciek płynu mózgowo-rdzeniowego z nosa może wystąpić na skutek urazów, zapaleń i nowotworów.

Lokalizacja i rodzaje zatok



**ZATOKA CZOŁOWA
SINUS FRONTALIS**
Przeciętna pojemność zatok czołowych: 8-23 cm³.

**ZATOKA KLINOWA
SINUS SPHENOIDALIS**
Parzyste przestrzenie mieszczące się w trzonie kości klinowej, oddzielone od siebie przegrodą. Objętość: 3 cm³.

**KOMÓRKI SITOWE
CELLULAE ETHMOIDALES**
Najmniejsze z zatok przynosowych. Składają się z drobnych jamek kostnych poprzedzielanych blaszkami kostnymi.

PRZEGRODA NOSOWA
Dzieli jamę nosową na dwie części. Pokryta jest błoną śluzową wyścielną nabłonkiem migawkowym.

PRZEWÓD NOSOWY ŚRODKOWY
Znajdują się w nim ujścia zatoki czołowej oraz szczękowej przez rozwór półksiężycowaty.

MAŁŻOWINY NOSOWE
Rozłożone równolegle wzdłuż nosa po jego obu stronach.

**ZATOKA SZCZĘKOWA
SINUS MAXILLARIS**
Pojemność każdej zatoki szczękowej wynosi średnio ok. 24 cm³.

ZATOKI PRZYNOSOWE
(łac. *sinuses paranasales*) – przestrzenie pneumatyczne w kościach twarzoczaszki mające połączenie z jamą nosową. Wyścielone błoną śluzową wrosniętą od jamy nosowej w otaczające kości, od których przyjmują swoje nazwy. Zaczynają się rozwijać u człowieka już w życiu płodowym, ostateczne wymiary osiągają w drugiej dekadzie życia. Zatoki przynosowe to:
➔ zatoki czołowe (parzyste);
➔ komórki sitowe;
➔ zatoki klinowe (parzyste);
➔ zatoki szczękowe (parzyste).

JAKI KATAR NAM DOKUCZA

➔ Niezależnie od rozmaitych akademickich podziałów na różne rodzaje kataru chory cierpi podobnie.

Katar towarzyszący infekcji wirusowej.

Katar najczęściej jest objawem przeziębienia, które wbrew nazwie nie ma wiele wspólnego z zimnem, a jest infekcją wirusową. Znamy ponad 200 wirusów, które mogą wywołać objawy przeziębienia, więc wybór jest duży, a uchronienie się przed nimi – niekiedy niemożliwe. Dlatego większość dorosłych przynajmniej raz w roku zapada na przeziębienie, a dzieci w wieku przedszkolnym chorują nawet kilka razy w roku.

Wirusy te, najczęściej rinowirusy, atakują śluzówkę górnych dróg oddechowych i w jej komórkach się replikują. Katar jest im więc potrzebny, żeby nowo wyprodukowane cząstki wirusa mogły ujrzeć światło dzienne i zakazić kolejne ofiary. Dlatego najlepszą obroną przed przeziębieniem jest unikanie towarzystwa kichających chorych i dokładne mycie rąk oraz przedmiotów, z którymi chory miał kontakt.

Katar pochodzenia wirusowego ma zwykle charakter samoograniczający się i po kilku dniach mija, co nie znaczy, że nie trzeba go leczyć. Katar leczony nieprawidłowo może przechodzić w różne stany przewlekłe. Jednym z nich może być nadkażenie bakteryjne.

Bakterie a katar. Przeziębienie z definicji nie jest infekcją bakteryjną, także sam katar nie jest typowym objawem infekcji bakteryjnej. Co innego obecność śluzowo-ropnej wydzieliny w nosie towarzyszącej bakteryjnym zakażeniu błony śluzowej nosa i zatok przynosowych. Stan taki może być powikłaniem infekcji wirusowej, może też być chorobą pierwotną. O ile katar towarzyszący przeziębieniu nie powinno się leczyć antybiotykami, nawet jeśli przebiega z gorączką, o tyle w bakteryjnym zapaleniu zatok lekarz może

zlecić antybiotyki. Jest to jednak sytuacja w porównaniu z często występującym przeziębieniem dosyć rzadka.

Katar pochodzenia polekowego

Niektóre leki mogą wywoływać objawy zatkałego nosa lub wycieku z niego. Najczęściej zdarza się to w czasie stosowania powszechnie używanych w terapii nadciśnienia leków z grupy antagonistów konwertazy angiotensyny lub beta-adrenolityków. Ale objawy kataru mogą też wywoływać u niektórych ludzi kwas acetylosalicylowy i niesteroidowe leki przeciwzapalne.

Szczególnym przypadkiem kataru polekowego jest *rhinitis medicamentosa*. Jest to stan wywołany nadużywaniem leków zmniejszających obrzęk śluzówki nosa stosowanych miejscowo, takich jak np. ksylometazolina, fenylefryna lub oksymetazolina. W wyniku ich długotrwałego stosowania dochodzi po odstawieniu leku do przekrwienia, co prowadzi do przewlekłego kataru.

Leczenie kataru polekowego wymaga odstawienia leków miejscowych, co nie jest łatwe, bo chorzy są od nich uzależnieni, więc powinien to być proces trwający kilka dni. W czasie odstawiania pomocne są donosowe steroidy, można posiłkować się lekami zmniejszającymi obrzęk śluzówki nosa stosowanymi doustnie (zwykle pseudoefedryną).

Katar naczynioruchowy. Katar zwany dawniej naczynioruchowym jest przewlekłym stanem braku równowagi w układzie sterują-

cym wydzieleniem śluzu i przepływem krwi przez śluzówkę nosa. Jest to najczęstsza z niealergicznymi przyczynami chronicznego kataru. U ludzi dotkniętych tym schorzeniem objawy zatkania i wycieku z nosa pojawiają się spontanicznie lub pod wpływem bodźców, takich jak: intensywne zapachy, zmiany temperatury, wilgotności i ciśnienia atmosferycznego, silne emocje, spożycie alkoholu.

Typowe zaburzenia pojawiają się dopiero w wieku dorosłym. Choroba jest dość trudna do odróżnienia od kataru alergicznego bez wnikliwego badania i wywiadu. Dlatego jeśli podejrzewamy ją u siebie lub kogoś z otoczenia, warto udać się do specjalisty (laryngologa/alergologa) w celu dokładniejszej diagnostyki. Zdarza się również, że nawracający katar rozwija się w wyniku kontaktu z substancjami drażniącymi. Dotyczy to zwykle osób mających z nimi kontakt zawodowy.



Katar hormonalny

Katar może wystąpić w związku ze zmianami poziomu hormonów płciowych

w czasie cyklu miesięcznego lub w ciąży. W ciąży typowo rozpoczyna się on w II trymestrze i zanika do dwóch tygodni po rozwiązaniu. Charakterystyczne jest w nim znaczne nasilenie zatkania nosa, przy stosunkowo skąpej wydzielinie. Objawy ustępują zwykle w czasie wysiłku fizycznego z uwagi na towarzyszące mu zwężenie naczyń krwionośnych w śluzówce nosa. Leczenie jest objawowe ze względu na ryzyko dla płodu, najczęściej jedynie miejscowe. Katar związany z cyklem miesięcznym może ustąpić po wyleczeniu zaburzeń cyklu.



PO CO NAM ŚLUZÓWKA W NOSIE?

Nos przygotowuje powietrze mające się dostać do płuc, nawilżając je, ogrzewając i pozbawiając części zanieczyszczeń mechanicznych.

Oczyszczanie: Nos ma dość skomplikowaną budowę, a powietrze przepływające przez niego jest zawirowywane, więc musi pokonać dosyć krętą drogę, wielokrotnie przy tym stykając się ze śluzówką, w której śluzie osadzają się pyły oraz inne zanieczyszczenia. Nabłonek rzęskowy usuwa następnie te zanieczyszczenia do gardła. Przed zanieczyszczeniami o większych rozmiarach chronią też rosnące w nozdrzach przednich sztywne włosy.

Nawilżanie: Duża ilość wilgotnego śluzu nawilża przepływające powietrze, chroniąc śluzówkę dolnych dróg oddechowych przed wysychaniem. Mechanizm ten dopasowuje się częściowo do wilgotności powietrza, tzn. gdy oddychamy suchym powietrzem, to śluzu wydziela się więcej.

Ogrzewanie: Gęsta sieć naczyń włosowatych w nosie nie jest fanaberią natury – to nasz automatycznie regulowany podgrzewacz powietrza. Gdy na zewnątrz jest zimno, naczynia rozszerzają się, aby większa ilość przepływającej krwi mogła oddać więcej ciepła. Skutkiem tego jest uczucie zatkania nosa, które nie jest w tym wypadku patologią, ale naturalnym mechanizmem regulacyjnym. Regulacja przepływu w naczyniach włosowatych nosa podlega regularnemu cyklowi – naprzemiennie to jedno, to drugie nozdrze jest bardziej ukrwione. Dlatego gdy mamy katar i śluzówka jest bardziej niż zazwyczaj ukrwiona i obrzęknięta, zwykle tylko jedno nozdrze jest drożne, naprzemiennie z drugim.

KATAR CZY ZAPALENIE ZATOK

➔ Katar może przechodzić w zapalenie zatok, może też być jednym z jego objawów. Ostre zapalenie zatok, które może towarzyszyć przeziębieniu, wymaga na ogół leczenia objawowego i po kilku-kilkunastu dniach ustępuje. Jeśli nawraca lub trwa długo (powyżej 12 tygodni), to mówimy o przewlekłym zapaleniu zatok, którego już nie powinno się leczyć wyłącznie domowymi sposobami. Przewlekłe zapalenie zatok może też rozwijać się na tle kataru, zwłaszcza nieprawidłowo leczonego. Stan taki może prowadzić do przerostu błony śluzowej, zaburzenia odpływu wydzieliny z zatok i w konsekwencji do podtrzymywania stanu zapalnego. Mogą do niego prowadzić polipy śluzówki nosa, a także wady anatomiczne lub pourazowe przegrody i małżowin nosa. Przewlekłe zapalenie zatok, podobnie jak ostre zapalenie zatok o bardzo nasilonych objawach, powinny skłaniać do wizyty u specjalisty.

JAKIE SĄ OBJAWY PRZEZIĘBIENIA I ZAPALENIA ZATOK

OBJAWY OSTREGO ZAPALENIA ZATOK	OBJAWY PRZEZIĘBIENIA
Gęsta, zielonkawożółta wydzielina z nosa	Wodnista lub śluzowa obfita wydzielina z nosa
Zatkany nos utrudniający oddychanie	Zatkany nos, czasem utrudniający oddychanie
Ból, tkliwość, obrzęk i uczucie ucisku w okolicy oczu, policzków lub czoła	Brak podobnych objawów
Bóle szczęki i górnych zębów	Brak podobnych objawów
Zaburzenia węchu i smaku	Czasem zaburzenia węchu i smaku
Kaszel, dokuczliwy zwłaszcza w nocy	Może występować kaszel
Często gorączka lub stan podgorączkowy	Zwykle stan podgorączkowy, rzadko gorączka

➔ KATAR U DZIECKA

Katar u dzieci jest zjawiskiem dosyć powszechnym, bo częściej niż dorośli zapadają one na infekcje górnych dróg oddechowych. Jednak niemowlętom i małym dzieciom, z uwagi na anatomie przewodów nosowych, ich niedrożność bardziej niż dorosłym utrudnia oddychanie, a niemowlętom może też utrudniać jedzenie. W leczeniu kataru u dzieci wybór leków jest mniejszy niż u dorosłych.

REKLAMA

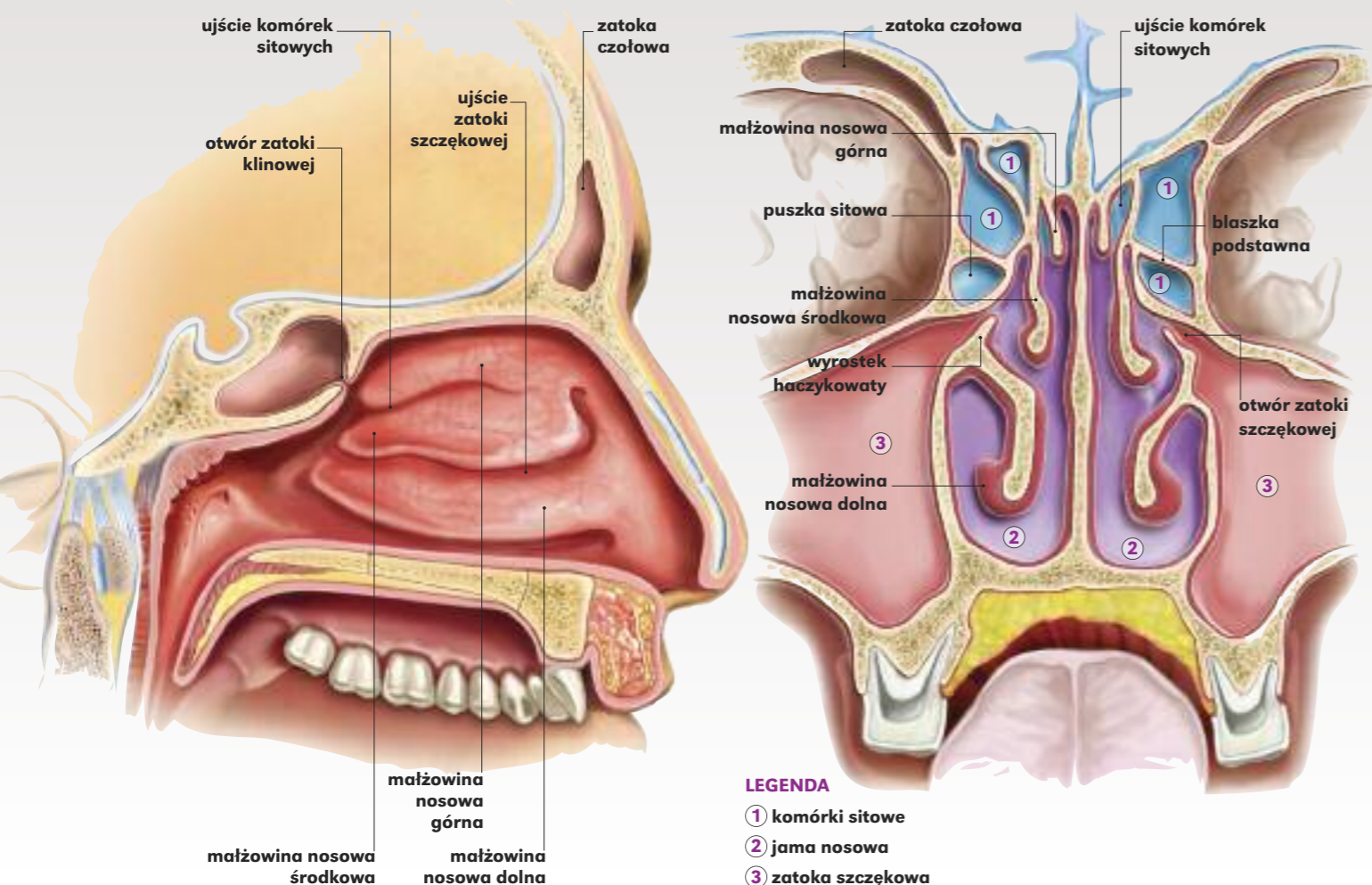
Czy wiesz, że aż 68% twoich pacjentów ma katar minimum raz w roku?*

*Dane deklaracyjne OTC Track (TNS Obop), październik 2011

Budowa nosa

FUNKCJE NOSA

Niezaburzona czynność nosa i zatok przynosowych ma podstawowe znaczenie dla procesów oddychania, wymiany ciepłej i stanu odporności ustroju. Powietrze wdychane przez nos ogrzewa się i nawilża, stając się parą nasyconą o temperaturze ciała. O ile oddychanie przez usta nie jest w stanie wysycić powietrza wodą więcej niż do 70% wilgotności względnej (na poziomie krtani), o tyle oddychanie przez nos zbliża ten wskaźnik do 95%.



LECZYĆ CZY CZEKAĆ?

➔ Jeśli należymy do ludzi cierpliwych i mamy możliwość odizolowania się na czas choroby, to można kataru infekcyjnego nie leczyć. Wszystkie inne jego rodzaje lepiej jednak leczyć, a i ten towarzyszący przebiegnięciu, jeśli jest leczony właściwie, może mniej nas zmęczyć i nie będzie się przewlekał ponad miarę.

Leczenie kataru Leczenie kataru jest w większości wypadków jedynie objawowe. Tylko niektóre rodzaje kataru niealergicznego można leczyć przyczynowo (np. hormonalny związany z nieprawidłowościami cyklu miesięcznego). Nieco większe możliwości terapii występują w katarze alergicznym.

Zwalczanie obrzęku śluzówki nosa W objawowym leczeniu kataru główną rolę odgrywa walka z przekrwieniem i obrzękiem śluzówki nosa. Dzięki temu można się bowiem pozbyć objawów zatkanego nosa, które są zwykle głównym zmartwieniem chorych. Leki stosowane w tym celu są praktycznie wyłącznie adrenomimetykami, czy to jako bezpośredni agonści receptorów adrenergicznych (np. oksymetazolina), czy jako substancje wzmagające uwalnianie endogennych katecholamin (np. fenylefryna). Mogą być one stosowane miejscowo lub ogólnie. Większość występujących na rynku jest przeznaczona do stosowania miejscowego, jako krople, aerozole albo nawet żele. Jedynie pseudoefedryna i fenylefryna mogą być stosowane doustnie (choć fenylefryna jest stosowana także miejscowo). Która z tych dróg podania jest lepsza? Obie mają zalety i wady.



Droga doustna jest niewątpliwie wygodniejsza, zwłaszcza w przypadku stosowania produktów o przedłużonym uwalnianiu. Jednak ogólnie stosowanie adrenomimetyków naraża na ich systemowe działania niepożądane, np. wzrost ciśnienia tętniczego lub ryzyka sercowo-naczyniowego. Stosowanie miejscowe jest tego ryzyka pozbawione, jednak mniej wygodne i przy przedłużającym się katarze narażające chorego na wystąpienie *rhinitis medicamentosa*. Dlatego polecając jedną lub drugą drogę podania, trzeba wziąć pod uwagę, o jakiego pacjenta chodzi: młodemu dorosłemu warto polecić lek doustny, osobie starszej, zwłaszcza obciążonej chorobami układu krążenia, lub dziecku raczej lek do stosowania donosowego.

Zwalczanie wycieku z nosa Warto pamiętać, że leki zmniejszające obrzęk śluzówki nosa jedynie minimalnie hamują wydzielanie śluzu, więc denerwujący ciekący nos pozostaje. I nie ma tu zbyt wielu opcji terapeutycznych. Skutecznie osuszają nos antycholinergiki, takie jak bromek ipratropium. Jednak substancja ta występuje jedynie w połączeniu z ksylometazoliną do stosowania donosowego, więc ma opisane powyżej ograniczenia. Praktyczną opcją pozostają antyhistaminiki pierwszej generacji, które dzięki działaniu także na receptor muskarynowy w pewnym stopniu hamują wydzielanie śluzu. Działania takiego są pozbawione antyhistaminiki nowszych generacji, więc wybierając lek złożony na katar niealergicznego, warto wybrać taki z antyhistaminikiem I generacji (np. triprolidyną, deksbromfeniramina).

Leczenie kataru nieinfekcyjnego W leczeniu kataru pochodzenia innego niż infekcyjne, w tym także alergicznego, pewne znaczenie mają donosowe glikokortykosteroidy. Dają one bardzo dobrą kontrolę objawów i można je w pewnym sensie uznać za leczenie przyczynowe. Jednak w katarze towarzyszącym przebiegnięciu nie są one zalecane.

Płukanie nosa roztworami fizjologicznymi Płukanie nosa lub też stosowanie kropli i aerozoli z solą fizjologiczną albo solą morską jest wartościowym uzupełnieniem terapii. W nie do końca poznanym mechanizmie hamują one zarówno obrzęk, jak i wyciek z nosa i skutecznie wspomagają leczenie kataru, a niektórym pacjentom zupełnie wystarczają.

PRAWDY I MITY O KATARZE

Kataru nie należy leczyć

NIEPRAWDA Możliwe, że katar leczony czy nieleczony trwa i tak tydzień, jednak leczenie pozwala przetrwać ten tydzień we względnie komfortie. Nie jest też prawdą, że leczenie kataru ułatwia życie wirusom i zwiększa ich rozprzestrzenianie się. Wręcz przeciwnie – im mniej wydzieliny rozprzestrzeniamy wokół, tym mniej wirusów trafia do otoczenia. Jednak nie należy przesadzać zwłaszcza z lekami obkurczającymi naczynia śluzówki nosa – używane w nadmiarze i zbyt długo mogą prowadzić do *rhinitis medicamentosa*, mogą też utrudniać regenerację śluzówki.

Katar jest niegroźny, nie trzeba w czasie przeziębienia zostawać w domu

NIEPRAWDA Katar towarzyszący przeziębieniu jest chorobą wirusową. Jeśli przebiega z gorączką i złym samopoczuciem, to lepiej zostać parę dni w domu, żeby ułatwić organizmowi zwalczenie infekcji, a z drugiej strony uniknąć zakażenia dziesiątek ludzi, z którymi

stykamy się poza domem. Wirusy wywołujące przeziębienie są wprawdzie zazwyczaj niezbyt groźne, ale niektóre z nich są zdolne wywołać nawet ciężkie zapalenie płuc, więc nie należy ich lekceważyć i nadmiernie się forsować. Jednak lekki wysiłek fizyczny może być wskazany, jeśli nie mamy wysokiej gorączki i innych objawów poza katarzem.

Pociąganie nosem jest bardziej szkodliwe niż jego wydmuchiwanie

TAK I NIE Wprawdzie jest akurat odwrotnie – wciągając wydzielinę, trudno sobie zaszkodzić, podczas gdy wydmuchując nos nieprawidłowo, można nabawić się zapalenia zatok. Jednak w naszej strefie kulturowej pociąganie nosem nie jest uważane za kulturalne, więc trzeba się nauczyć prawidłowo wydmuchiwać nos – każde nozdrze osobno i niezbyt mocno. Alternatywą jest przeprowadzka do Japonii – tam to właśnie wydmuchiwanie nosa jest uważane za niekulturalne, a pociąganie jest akceptowane.

Katar jest powodowany przemarznięciem

NIEPRAWDA Wprawdzie istnieją osoby, u których zimne powietrze wywołuje katar naczynioruchowy, ale samo zimno nie jest w stanie doprowadzić do wystąpienia kataru infekcyjnego, konieczny jest kontakt z wirusami. Niemniej jednak w zimnej porze roku łatwiej o zakażenie, bo więcej czasu spędzamy w skupiskach ludzkich w zamkniętych pomieszczeniach, a samo zimno wywołuje odruchowe niedokrwienie śluzówek, ułatwiając wirusom atak.

Grypa to silniejsze przeziębienie i towarzyszy jej bardziej nasilony katar

NIEPRAWDA Grypę wywołują inne wirusy niż te wywołujące przeziębienie. Jej objawy są faktycznie bardziej nasilone, zwłaszcza gorączka i bóle mięśniowe, ale sam katar nie jest typowym objawem grypy.

Antybiotyki pomagają wyleczyć się z kataru

NIEPRAWDA Katar jest albo wynikiem infekcji wirusowej, albo ma inne podłoże, ale nie jest to infekcja bakteryjna. Dlatego stosowanie antybiotyków w niepowikłanym katarze nie ma sensu i może jedynie zaszkodzić.

REKLAMA

Katar? STOP!



Acatar Acti-Tabs znowu w aptece!

NAJLEPIEJ WZMACNIAĆ ODPORNOŚĆ



➔ O ile przewlekłemu katarowi niealergicznemu zapobiegać jest dość trudno, o tyle przed katarem infekcyjnym można się uchronić. Pomagają tu zarówno wszelkie działania mające na celu wzmocnienie ogólnej odporności na infekcje, jak i celowe unikanie zarażenia wirusami przeziębienia.

Człowiek, który przestrzega rytmu dobowego, czyli nie tylko pracuje, ale też odpoczywa, wysypia się (organizm w czasie snu wydziela melatoninę, która także wpływa na pracę układu odpornościowego), odżywia się zdrowo i regularnie się rusza (nawet w chłodne dni nie rezygnuje z ruchu na świeżym powietrzu) – nie będzie podatny na infekcje, również na przeziębienie.

Jeśli chodzi o sam katar, to pewną rolę odgrywać może zapomniane już nieco hartowanie organizmu. Naprzemienne zimne i gorące prysznice, sauna lub kąpiele w przerębli to wprawdzie sposoby nie dla każdego, ale mogą pomóc opanować nadmierne reakcje naczynioruchowe, np. w rinosinuzycji niealergiczej.

DOMOWE SPOSOBY



czasem również z masłem, bliżej zachodniej grnicy – herbatę z kwiatem lipy i miodem. Istotniejsze jest picie ciepłego płynu z dodatkiem miodu niż jego dokładny skład. Miód i tłuszcz z mleka działają łagodząco na podrażnione śluzówki gardła. Ciepło płynu sprzyja ogrzaniu powietrza w nosogardle i łagodzi obrzęk śluzówki nosa.

Gorące herbaty ziołowe

Podobnie jak mleko z miodem, gorący płyn łagodzi objawy. Dodatkowo stosowane w takich mieszkankach zioła mają właściwości przeciwzapalne i odkażające. Istnieją wiele gotowych mieszanek. W domowych recepturach pojawiają się zwykle: szalwia, rumianek, lipa, mięta, czarny bez, czasem też koper i majeranek.

Rumiankowa sauna

Chyba najprzyjemniejszym sposobem jest łożnia parowa z naparem z rumianku – w wersji tradycyjnej wkładało się głowę pod ręcznik nad miską z gorącym naparem rumiankowym i oddychało oparami. Do naparu można dodać inne zioła o łagodzącym i dezynfekującym działaniu, np. kwiatostan lipy, Ziele mięty. Oddychanie gorącym i wilgotnym powietrzem łagodzi obrzęk śluzówki i zmniejsza wydzielanie śluzu.

Gorące mleko z miodem

W Polsce centralnej i wschodniej pija się na przeziębienie ciepłe mleko z miodem,

Gorąca kąpiel albo gorące okłady na czoło, kark i klatkę piersiową

Mechanizm działania jest podobny do wyżej opisanych sposobów. Do kąpeli można dodać igły sosnowe lub same olejki eteryczne.

Cebula i czosnek

Zarówno cebula, jak i czosnek zawierają skutecznie działające substancje bakteriobójcze, co wprawdzie w przeziębieniu nie powinno mieć większego znaczenia, bo to choroba wirusowa, ale może chronić przed nadkażeniem bakteryjnym. Cebulę można pokroić w plastry i położyć w misce

koło łóżka, można też zrobić z niej odwar i używać do inhalacji albo po prostu jeść. Jeść można też czosnek, najlepiej surowy, jednak oprócz niechęci otoczenia do jego zapachu uważać należy przy jego spożywaniu w przypadku skłonności do choroby wrzodowej, bo ma on, jak każda ostra przyprawa, działanie drażniące.

Rosół z kury

Picie dużych ilości rosółu uzupełnia zwiększone zapotrzebowanie na płyny, ciepły płyn łagodzi obrzęk nosa. Jednak skuteczny jest podobno tylko rosół przyrządzony tradycyjnie, ten z torebki lub kostki rosółowej nie działa, jak twierdzą doświadczane panie domu.

Wódka z pieprzem

Wypicie przed snem 50 ml czystej wódki wymieszanej z łyżeczką pieprzu ma działać cuda – następnego dnia powinniśmy się obudzić bez kataru. Tak przynajmniej twierdzą doświadczeni panowie domu.



autor:
dr n. med. **GRZEGORZ GÓRNIĘWSKI**
gg@farmacjaia.pl

POWIKŁANIA ŹŁE LECZONEGO KATARU

Rozmowa z dr. n. med. MARKIEM KRAJEWSKIM, otolaryngologiem z kliniki KRAJMED w Warszawie, o kłopotach z katarem i o sposobach jego leczenia.

Katar jest powszechnie uważany za zwykłą dolegliwość, łatwą do leczenia. Co takiego można zrobić źle, że pojawiają się powikłania?

To prawda, katar jest powszechną dolegliwością, którą łatwo można wyleczyć. Cierpi na nią każdy z nas, i to wielokrotnie w ciągu życia. Ale, choć pierwotnie nie jest on groźny, może powodować powikłania. Dzieje się tak, gdy pacjent nie przyjmuje leków, choć są mu one zalecane, albo zaczyna je brać za późno, gdy choroba jest już zaawansowana i rozprzestrzenia się dalej. Powikłania mogą być również następstwem złego dawkowania leków – przyjmowania za małych lub – to zdecydowanie częściej – za dużych dawek.

Co to znaczy „źle leczony” katar?

Potocznie katar to stan zapalny błony śluzowej nosa. Kiedy jednak rozprzestrzenia się na zatoki, mamy do czynienia z źle leczonym katarem. Zapalenie zatok przynosowych w takim przypadku możemy traktować jako powikłanie. Poza tym o źle leczonym katarze mówimy również, gdy dochodzi do polekowego nieżyty nosa, który jest wynikiem zbyt długiego stosowania leków obkurczających naczynia krwionośne.

Skoro można źle leczyć katar, to może lepiej poczekać, aż sam minie?

Pewnie sporej części pacjentów dopisze szczęście i rzeczywiście katar nieleczony minie u nich po tym samym czasie co u pacjentów, którzy przyjmowali leki. Co więcej, nieleczony katar nie będzie skutkował u nich powikłaniami. Należy jednak pamiętać, że to nie zdarza się zawsze! Nieleczony katar jest szczególnie groźny w przypadku dzieci. Jeśli, mimo zaleceń lekarza, chory młodec nie przyjmuje odpowiednich środków, katar może skutkować u niego powikłaniami usznymi, płucnymi lub ocznymi. Dziecko może zachorować na zapalenie ucha środkowego, wysiękowe zapalenie ucha lub zapalenie oskrzeli. U dorosłych, tak jak wspominałem wcześniej, najczęstszym powikłaniem „źle leczonego” kataru jest zapalenie zatok. Zdarza się u nich również, że powikłaniem infekcji wirusowej bywa upośledzenie węchu.

Czy leki na katar dostępne bez recepty są bezpieczne i pacjent może je stosować bez konsultacji z lekarzem?



Tak – leki sprzedawane bez recepty są bezpieczne, ale pod warunkiem że są stosowane według zaleceń zawartych na ulotce dołączonej do opakowania. Nie można samemu decydować, jakie dawki środków bierzemy i jak długo. Wbrew pozorom ogólnie dostępne leki na zwykły katar można przedawkować, a powikłania są trudne do leczenia. Chciałbym również podkreślić, że wszystkie leki recepturowe, w tym także te na katar, należy stosować według zaleceń.

Czy pacjenci stosujący na katar inne niż farmaceutyki środki, np. domowe metody leczenia, cierpią po takiej kuracji z powodu powikłań?

Niektóre domowe metody leczenia kataru, takie jak na przykład picie herbatki z czarnego bzu, czasem zalecane są przez lekarza jako uzupełnienie terapii lekami. I rzeczywiście mogą one pomóc, pod warunkiem że pacjent stosuje je po konsultacji z lekarzem i według jego zaleceń. Do powikłań dochodzi najczęściej, gdy chory rezygnuje z leków przepisanych przez lekarza na rzecz metod domowych.

Czy katar może się przerodzić w poważną chorobę wymagającą hospitalizacji? Większość powikłań zapalenia zatok przynosowych wymaga leczenia szpitalnego. Powodem może być specyficzna droga podawania leków albo nawet konieczność leczenia operacyjnego.

Za pomocą jakich metod współcześnie leczy się chore zatoki?

Istnieją różne metody operacyjnego leczenia chorych zatok. Podstawową techniką operacyjną jest zastosowanie mikronarzędzi do operacji endoskopowych tzw. drugiej generacji – tnących. Zapewniają one możliwie najmniejsze uszkodzenie tkanek otaczających pole operacyjne. Technika ta jest łączona z najnowszymi osiągnięciami nauki, czyli balonikowaniem zatok czołowych. Technika balonikowania jest adaptacją udrożniania naczyń krwionośnych i polega na wprowadzeniu cienkiego (2 mm) cewnika w ujście zatoki oraz wypełnieniu odpowiedniego podłożnego balonu do wielkości 5 mm. Dzięki temu struktury kostne otaczające ujście zatoki zostają wyłamane i przesunięte do boku, a błona śluzowa wraz z aparatem rzęskowym jest zachowana. W udrożnianiu zatok szczękowych i klinowych technika balonikowania jest mniej skuteczna, ale często stosowana u dzieci. W leczeniu chorych zatok wykonujemy obecnie również laserowe otwarcie zatok szczękowych i sitowych, których ujścia są krótkie i wąskie (kilka milimetrów). Bardzo precyzyjna technika laserowa pozwala na poszerzenie tych miejsc bez uszkodzenia błony wewnętrznej zatoki, czyli przy maksymalnym zachowaniu aparatu rzęskowego. Skutecznym zabiegiem jest również wyflukowanie zatok przy użyciu hydrodebridera. Metoda polega na tym, że odpowiednia pompa doprowadza płyn pod dużym ciśnieniem, tak by obmyć powierzchnię zatok. Zabieg jest skuteczny u pacjentów z polipami nosowymi, gdy zalega gęsta śluzowa wydzielina i konieczne jest wykonanie szerokiego połączenia między zatokami a jamą nosową.

Czy to prawda, że można uzależnić się od kropli do nosa?

Tak, a wyjście z tego uzależnienia jest trudne. Zaobserwowano, że krople do nosa (najczęściej są to preparaty zawierające takie substancje jak ksylometazolina lub oksymetazolina) przyjmowane powyżej 7 dni powodują zmiany w śluzówce nosa. Śluzówka „rozleniwia się”, a pacjent odczuwa tak silny dyskomfort, że musi ponownie użyć kropli, by swobodnie oddychać. Są osoby, które tkwią w takim nałogu przez lata. Efektem tego może być zniszczenie śluzówki (co można zauważyć w badaniu endoskopowym nosa), a w konsekwencji upośledzenie drożności nosa. Dlatego nie należy nadużywać takich kropli oraz konsultować niepokojące objawy z laryngologiem.