

Nenän hoito hengityslaittehoidon yhteydessä

Nenän tehtävänä on toimia suodattimena ja lämmönvaihtimena. Nenän limakalvojen hyvä kunto vähentää selvästi nenän oireilua.

Hengityslaittehoidot, kuten **CPAP-** ja **VPAP-** laitehoito, saattavat varsinkin hoidon alkuvaiheessa sekä talvikuukausina aiheuttaa nenäoireita: tukkoisuutta, kuivumista, aivastelua, liman valumista nieluun tai vetistä nuhaa. Joskus saattaa esiintyä myös suun kuivumista. Öisin laitteeseen liitettävä kostutin kostuttaa nenää, mutta päivisin saatat tarvita kostutussuihkeita, joita voit käyttää aina tarvittaessa tai säännöllisesti. Myös **HAPPIHOITO** saattaa aiheuttaa nenän limakalvojen kuivumista, karstoittumista ja nenäverenvuotoa.

Ensisijaisena hoitona oireisiin voi kokeilla alla olevia valmisteita, jotka ovat saatavilla apteekista ilman reseptiä. Joskus lääkäri on voinut määrätä sinulle säännöllisen lääkityksen nenäoireisiin, sitä tulee jatkaa annetun ohjeen mukaisesti.

Limakalvoja kostuttavat valmisteet:

- Vesipohjaiset tuotteet (esim. **Erisan- ja Humidose-** nenäsumutteet) kosteuttavat limakalvoja, pehmentävät kuivunutta eritettä ja vähentävät karstaisuutta, jolloin tukkoisuus vähenee
- Öljypohjaiset tuotteet (esim. **Nozoil-, A-vita-, Naso-seesamöljy-, Dexpanthenol-** nenäsumutteet) kosteuttavat, suojaavat ja hoitavat nenän limakalvoja kuivumiselta sekä edistävät niiden uusiutumista
- myös tavallinen ruokaöljy käy nenän ja suun limakalvojen kostutukseen

Limakalvoja supistavat valmisteet:

- vähentävät nenän limakalvoturvotusta ja tukkoisuutta ohimenevästi helpottaen näin hengitystä (esim. **Nasolin- /Naso- Ratiopharm-/ Otrivin-/ Vick-** nenäsumutteet) **EI JATKUVAAN KÄYTTÖÖN**, enintään 10 vrk.

Vaikeimpien nenäoireiden hoidoksi limakalvotulehduksen hoitoon voidaan kokeilla **kortisonipitoisia nenäsuihkeita**, jotka vaativat reseptin. Nämä suihkeet on tarkoitettu säännölliseen käyttöön, lääkkeen vaikutus alkaa 1-2 viikon käytön jälkeen.

Nenähuuhtelu on toimenpide, jossa nenähuuhtelukannulla kierrätetään poskionteloiden kautta toisesta sieraimesta sisään ja toisesta ulos kehonlämpöistä, miedosti suolattua vettä. Nenähuuhtelu kosteuttaa ja puhdistaa nenän limakalvoja. Nenähuuhtelukannuja on myytävänä mm. apteekeissa.

Suun kuivumisen hoidoksi suun limakalvoille voi kokeilla ruokaöljyä tai apteekista saatavaa kostuttavaa suugeeliä (esim. **Xerostom-** tai **Oralbalance-** suugeeli).

Nenänvarren ihopainauksiin voi kokeilla esim. **Duoderm** tai **Cutinova-** ”keinoiho”.