



Bądźmy zdrowe

dieta, terminy badań, bliżej natury

Bądź czujna, jeśli katar trwa zbyt długo!

Zdrowe zatoki

Nowa metoda leczenia

Noś czapkę!
To najlepszy
sposób,
by chronić
zatoki.



Gdy boli głowa, drapie w gardle, masz zatokany nos, katar, gorączkę, bóle mięśni, podejrzewasz sezonową infekcję. I rzeczywiście, często jest to zwykłe przeziębienie. Ale, jeśli mimo kuracji domowej czy przepisanej przez lekarza, te dolegliwości długo się utrzymują lub z dnia na dzień nasilają, to prawdopodobnie doszło do zapalenia zatok.

Zatoki – jak pracują?

Zatoki to po prostu przestrzenie wypełnione powietrzem. I dopóki nie ma w nich żadnych drobnoustrojów wywołujących chorobowe zmiany, organizm funkcjonuje jak należy, bo zatoki czuwają nad powietrzem, które wdychamy. **Oczyszczają je, nawilżają i ogrzewają.**

WAŻNE

Nie lekceważ przewlekłego kataru. Jeśli nos po 3-tygodniowej kuracji wciąż jest niedrożny, skonsultuj się ze specjalistą, otolaryngologiem.

Spełniają więc rolę swoistych strażników dróg oddechowych. Uważa się, że rolą zatok może być też zmniejszenie ciśnienia wewnątrz czaszki, bo puste przestrzenie sprawiają, że konstrukcja czaszki jest lekka, odporna na urazy i dobrze chroni mózg. Ponadto zatoki są jakby pudłem rezonansowym dla głosu, dlatego gdy niedomagają, wyraźnie się on zmienia. Słowem, zatoki są istotne dla sprawnego funkcjonowania organizmu.

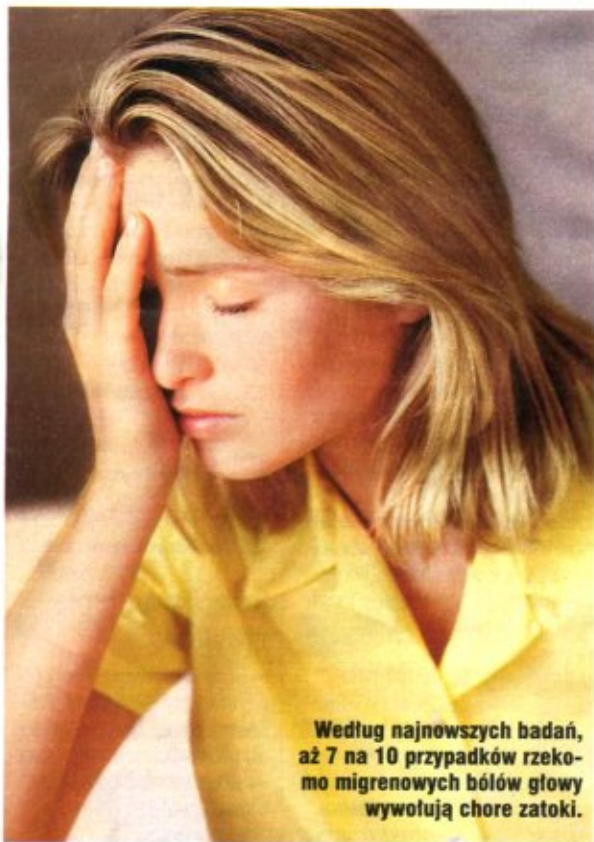
Co sprzyja chorobie?

Zapalenie zatok należy obecnie do 10 najczęstszych stwierdzanych schorzeń. Może ono zaatakować każdego, bez względu na wiek i płeć. Winowajcami są najczęściej wirusy, bakterie lub grzyby. Dostają się do zatok i powodują zapalenie. **Jednak na większe od przeciętnego ryzyko narażone są osoby, które mają kłopoty ze stałą niedrożnością nosa.** Może to być wywołane np. skrzywieniem przegrody nosowej, obrzękami w jamie nosowej, polipami, czyli warunkami anatomicznymi. Czasem są to wady wrodzone, które ujawniają się już w dzieciństwie lub dopiero po latach, ale może to być także wynik uszkodzeń mechanicznych lub związanych z przebytymi chorobami i wiekiem. Kolejnym czynnikiem, który sprzyja zapaleniu zatok, jest alergia. Niestety, cierpi na nią coraz więcej osób. I, jeśli dojdzie do kontaktu z alergenem, a z każdym wdechem i wydechem sytuacja się pogarsza, może dojść do niedrożności nosa, następnie do zapalenia zatok. Alergeny to latem najczęściej pyłki traw i drzew, ale o każdej porze roku można je spotkać we własnym mieszkaniu. Mogą to być roztocza, grzyby, pleśń, stosunkowo często także sierść kota. Nasilenie chorób zatok z reguły następuje w chłodnych porach roku. Na ogół niższa jest

Zalety balonikowania

■ Nasz ekspert i zarazem jeden z pierwszych polskich lekarzy stosujących balonikowanie charakteryzuje tę metodę następująco: – Zabieg jest bezpieczny, bezkrwawy, nie wymaga żadnych cięć i opatrunków, trwa od 60 do 90 minut. Przeprowadza się go w specjalnym znieczuleniu. Nie pozostawia żadnych blizn ani śladów. W 3 godziny po jego wykonaniu, pacjent może spokojnie

wracać do domu. Zaleca się jedynie przyjmowanie odpowiednich leków i oszczędzający tryb życia przynajmniej przez tydzień, a to oznacza unikanie wysiłku fizycznego i alkoholu oraz przerwę w ewentualnym uprawianiu sportu. Potem wraz z lekarzem z satysfakcją może oglądać wyniki tomografii przed i po balonikowaniu i cieszyć się zdrowymi zatokami.



Według najnowszych badań, aż 7 na 10 przypadków rzekomo migrenowych bólów głowy wywołują chore zatoki.

Wskazania do zabiegu

■ Balonikowanie jako nieinwazyjna metoda oczyszczania zatok od dwóch lat z powodzeniem stosowana jest w Stanach Zjednoczonych, a od zeszłego roku jest także dostępna w Polsce. Jedną z pierwszych placówek, która rozpowszechniła ten rodzaj zabiegu w naszym kraju jest Klinika Laryngologiczno-Okulistyczna

MML w Warszawie. Z zabiegu balonikowania, tj. cewnikowania endoskopowego zatok mogą korzystać wszyscy pacjenci, u których występują przewlekłe lub ostre stany zapalne zatok. Ze względu na wysoki stopień bezpieczeństwa i bezkrwawy, nietraumatyczny przebieg może być wykonywany u dzieci.



7 RAD JAK DBAĆ O ZATOKI

- NIE LEKCEWAŻ PRZEWLEKŁEGO KATARU.
- PRZY INFЕКCJI STARANNIE I MOCNO WYDMUCHUJ NOS.
- PAMIĘTAJ O NOSZENIU CZAPKI.
- KONIECZNIE NAWILŻAJ POWIETRZE W MIESZKANIU.
- DBAJ O SWOJĄ ODPORNÓŚĆ. ŁYKAJ WITAMINY I MIKROELEMENTY.
- UNIKAJ TOWARZYSTWA OSÓB KASZLĄCYCH I KICHAJĄCYCH.
- STARAJ SIĘ ZAWSZE ODDYCHAĆ PRZEZ NOS, A NIE PRZEZ USTA. W TEN SPOSÓB ZADBASZ O DROŻNOŚĆ NOSA.

wtedy odporność organizmu, co wynika m.in. z mniejszej ilości witamin w jadalospisie, zmian temperatury i wilgotności powietrza. Kłopoty z zatokami możemy mieć po każdej infekcji górnych dróg oddechowych oraz kiedy wysychają błony śluzowe nosa.

Kiedy do lekarza?

Przy niedrożności nosa, oprócz klasycznych preparatów przeciwno przeziębieniu każdy lekarz powinien zalecić dodatkowo odpowiednie preparaty. Poza klasycznymi kroplami

i tabletkami bardzo skuteczne i łatwe w użyciu są stosunkowo nowe u nas **specjalne spraye, zawierające sól fizjologiczną wyprodukowaną na bazie wody morskiej**. Stosowanie tych środków i, co naprawdę ważne, choć lekceważone, częste oczyszczanie nosa, może wyleczyć łagodne schorzenie zatok. Jeśli jednak taka maksimum 3-tygodniowa kuracja nie daje rezultatów, to konieczna jest wizyta u specjalisty – laryngologa, czy mówiąc inaczej otolaryngologa. Prawdopodobnie choroba przeszła w stan ostry.

Jakie badania i leczenie?

Przed postawieniem diagnozy konieczne są badania. Do niedawna musiało wystarczyć klasyczne prześwietlenie. Teraz coraz częściej wykonuje się też **tomografię komputerową**, a ponadto **poбира się wymazy z nosa**, by ustalić, co spowodowało stan zapalny: bakterie, wirusy czy grzyby. Na tym etapie rozwoju choroby konieczne jest przyjmowanie **antybiotyku**, a także środków działających miejscowo na błonę śluzową nosa. Czasem stosu-

je się też **naświetlanie**. Bardzo dobrze sprawdzają się specjalne **preparaty sterydowe**, gdyż skutecznie likwidują obrzęczenia. Jest to nowy, ale dokładnie sprawdzony środek ułatwiający kurację i jakość życia pacjenta. Jednak także przy tym specjalistycznym programie nie zawsze udaje się osiągnąć poprawę. Gdy po 3 miesiącach leczenia farmakologicznego nie ma rezultatów, jedynym skutecznym sposobem jest zabieg udrażniania zatok.

Klasyczna operacja...

Jeszcze niedawno taki zabieg czyszczenia zatok z chorych tkanek, uzyskania odpowiedniej ich wentylacji i połączenia z jamą nosową oznaczał klasyczną operację chirurgiczną, czyli znieczulenie pacjenta, cięcia skalpelem, najczęściej w jamie ustnej lub nosowej łyżeczowanie zatok, czasem także usunięcie defektu anatomicznego. Potem było szycie, opatrunki i dość długa rekonwalescencja.

... a balonikowanie

Obecnie do takich operacji dochodzi już coraz rzadziej, najczęściej w ostrych przypad-

kach, gdy chory zgłosił się w stanie zagrażającym życiu, co może się zdarzyć przy bardzo silnym obrzęczeniu dróg oddechowych spowodowanych np. ostrą alergią. Coraz częściej **operacje zatok wykonuje się już endoskopowo**, czyli wprowadza się zminiaturyzowane narzędzia chirurgiczne przez nozdrza, a całość zabiegu operujący lekarz kontroluje na monitorze komputerowym. **Wśród tych sposobów najnowszy to cewnikowanie endoskopowe zatok, nazywane potocznie balonikowaniem, balonizacją lub balonplastyką**. Podczas tego zabiegu do ujścia zatok przez nos wprowadza się cewnik z bardzo wytrzymałym balonikiem. Następnie pod silnym ciśnieniem wprowadza się do niego specjalny płyn. Wypłukuje on z zatok wydzieliny, wszelkie zanieczyszczenia, na trwałe udrażnia. Po usunięciu przyrządów zablokowane ujścia zatok zostają otwarte i szybko dochodzi do ich osuszenia. Potem zaczynają już na stałe prawidłowo funkcjonować. Niestety, zabieg ten nie jest refundowany.

