

---

---

## **Zapalenie zatok przynosowych? Co można zrobić? Sinusitis? So what can you do?**

### **Co może powodować zapalenie zatok?**

Zatoki są to przestrzenie znajdujące się w jamie nosowej, za kośćmi policzkowymi i w płacie czołowym nad brwiami. Zatoki produkują niewielkie ilości błony śluzowej, która wąskimi kanalikami przedostaje się do nosa.

Wyścielenie zatok jest podobne do wyścielenia wnętrza nosa. Zapalenie zatok występuje, gdy wyścielenie zatok puchnie i uniemożliwia błonie śluzowej przedostawanie się do nosa. Jest to przekrwienie. Zatoki mogą być w stanie zapalnym. U niektórych zapalenie zatok występuje po przeziębieniu lub ataku alergicznym.

Zdarza się, że infekcja przedostaje się do zatok. Powoduje to zaostrzenie się bólu i wystąpienie gorączki.

Niektórzy cierpią na nawroty zapalenia zatok, a inni w ogóle go nie doświadczają. Nie wiemy, dlaczego tak się dzieje.

Zapalenie zatok może być bardzo bolesne, ale rzadko jest poważne.

### **Jakie to uczucie?**

Symptomy zapalenia zatok mogą być różne, w zależności, których zatok dotyczą. Mogą być one odczuwane jako ostry ból zęba, lub jako 'uciskający' ból głowy i nadwrażliwość nad brwiami.

Inne symptom to zatłakany nos, utrata węchu i nosowy głos.

Zwykle symptomy ustępują po tygodniu. Jednak zapalenie zatok może trwać dłużej.

### **Jak możesz sobie pomóc?**

Weź leki przeciwbólowe: paracetamol, aspirynę lub ibuprofen; uważnie przeczytaj informacje na ulotce dołączonej od leku. Pamiętaj, że osoby poniżej 16-ego roku życia nie powinny zażywać aspiryny. Aspiryna i ibuprofen nie powinny być zażywane przez astmatyków, ponieważ leki te mogą prowadzić do pogorszenia się astmy.

Zarówno aspiryna, jak i ibuprofen, mogą powodować niestrawność, szczególnie, gdy zażywane są na pusty żołądek; należy je przyjmować z jedzeniem lub mlekiem. Jeśli masz problemy z niestrawnością lub inne problemy z żołądkiem, unikaj aspiryny i ibuprofenu.

Pamiętaj, że zażywanie paracetamolu w dawkach przekraczających te rekomendowane jest niebezpieczne.

Wiele preparatów zawiera paracetamol połączony z innymi lekami, dlatego też upewnij się, że nie zażywasz dwóch preparatów zawierających paracetamol. Jeśli nie jesteś pewien/pewna, zapytaj o radę farmaceutę.

Poproś farmaceutę o radę w sprawie kropli do nosa i lek zmniejszający przekrwienie.

Nie pal i unikaj zadymionych pomieszczeń.

Wdychanie pary z miski z gorącą wodą lub pod prysznicem, z zachowaniem niezbędnych środków ostrożności, może pomóc. Twój farmaceuta może Ci polecić preparaty mentolowe, które również mogą pomóc.

Silne wdychanie powietrza może być skuteczne przy usuwaniu błony śluzowej z zatok.

### **W jaki sposób może pomóc farmaceuta?**

Farmaceuci są dobrze wyszkolonymi specjalistami opieki medycznej. Są w stanie udzielić porady dotyczącej leków sprzedawanych bez recepty, które mogą być przydatne w leczeniu zapalenia zatok.

Jeżeli pacjent zażywa również inne leki, powinien o tym zawsze poinformować farmaceutę. Ważne jest, aby nie zażywać aspiryny, ibuprofenu lub paracetamolu z niektórymi lekami na receptę. Należy również pamiętać o tym, że u farmaceuty nie ma konieczności wcześniejszego umawiania wizyty.

### **Czy powinienem/powinnam skontaktować się z lekarzem?**

#### **Skontaktuj się z lekarzem, jeśli:**

- masz gorączkę lub ból w czole lub wokół oczu pogarsza się
- po pięciu dniach samodzielnego leczenia Twoje symptomy nie ulegają poprawie

## Czy antybiotyki pomogą?

Mimo że zapalenie zatok jest bardzo nieprzyjemne, rzadko powodowane jest przez bakterie. Oznacza to, że jest mało prawdopodobne, że lekarz przepisze Ci antybiotyki, jeśli nie jest to naprawdę konieczne. Antybiotyki bardzo wolno przenikają do zatok, dlatego też musiałbyś/musiałabyś przyjmować duże dawki przez długi czas.

W przeszłości stosowano zabiegi chirurgiczne, które wypłukiwały zatoki, jednak obecnie zabiegi te są rzadkie.

Lekarze nie zalecają stosowania antybiotyków, jeżeli nie jest to rzeczywiście niezbędne. Jest to spowodowane dwoma przyczynami. Po pierwsze, nadmierne stosowanie antybiotyków - lub, gdy nie są one konieczne - **prowadzi do wytworzenia mechanizmów odporności u bakterii. Oznacza to, że ten antybiotyk nie będzie dłużej skuteczny w zwalczaniu tych bakterii.** Po drugie, same antybiotyki mogą wywoływać działania uboczne, takie jak biegunka, wysypki skórne i rozstrój żołądka.

Istnieje wiele możliwości, aby samemu złagodzić dolegliwości.

Aby znaleźć więcej informacji dotyczących samodzielnego leczenia typowych problemów zdrowotnych, należy zapytać farmaceutę lub skontaktować się z darmową infolinią dotyczącą zdrowia (**healthline**), pod numerem telefonu **0500 20 20 30** lub za pomocą poczty elektronicznej pod adresem **healthpoint@nhs.net**.

Aby dowiedzieć się więcej na temat jak być zdrowym przez cały rok, można skontaktować się telefonicznie z punktem informacyjnym - **Healthpoint**, w Aberdeen Indoor Market, 8-10 Market Street, Aberdeen lub w Aberdeen Royal Infirmary oraz ze szpitalem Dr Gray's Hospital.

Niniejsza ulotka jest również dostępna w wersji drukowanej dużym drukiem oraz na płycie kompaktowej (CD).

Na życzenie ulotka dostępna jest w innych formatach i wersjach językowych.

Proszę skontaktować się telefonicznie z Equality and Diversity pod numerem (01224) 551116/ 552245 lub za pomocą poczty elektronicznej pod adresem **grampian@nhs.net**

Proszę pytać o publikację o numerze CGD 090473