



# VNETJE SINUSOV

Mihaela Strgar-Hladnik

## ***1. Kako pogosto je vnetje sinusov?***

Vnetje sinusov je zelo pogosta zdravstvena težava, V ZDA npr. vsako leto doleti od 30 do 50 milijonov ljudi, kar 14 % tamkajšnjega prebivalstva pa naj bi trpelo zaradi kroničnega (dolgotrajnega) vnetja sinusov.

## ***2. Kaj povzroča nastanek vnetja sinusov?***

Večino vnetij obnosnih votlin povzročajo virusi (rinovirusi, korona virusi, respiratorni sincicijski virusi, virusi gripe), bakterije (streptokok pnevmonije, hemofilus influence, Moraxela catarrhalis, anaerobi, stafilokoki), redko glivice. Vnetje se lahko širi iz nosu in govorimo o rinosinusitisu, z zob – nastane odontogeni sinusitis. Alergične spremembe pri alergijskem rinitisu so redke začetni dejavnik, nadalje anatomske nepravilnosti nosu, nekatera zdravila (nosni dekongestivi, zdravila za znižanje krvnega tlaka, zdravila za osteoporozo, hormonska pršila), nekatere splošne bolezni in stanja (sladkorna bolezen, nosečnost, zmanjšano delovanje ščitnice in druge manj pogoste bolezni, zlasti tiste z imunsko pomanjkljivostjo), posegi na zobeh, vnetja ali travma, hormonske spremembe, suha nosna sluznica, mehanično predihavanje, vdihovanje dražilnih snovi, sonde vstavljene skozi nos, prav tako pa kajenje in pogosto potapljanje dodatno okvarijo nosno sluznico ter prispevajo k nastanku vnetja.

## ***3. Kako se vnetje sinusov kaže?***

Med simptomi in znaki, ki govorijo v prid vnetju obnosnih votlin, sodijo bifazni potek, ko bolniki, ki zbolijo z znaki prehlada ali druge virusne bolezni zgornjih dihal, po izboljšanju ponovno zbolijo z znaki zamašenega nosu in gnojnim izcedkom iz nosu, bolnik pa lahko ima tudi povišano telesno temperaturo. Značilna je bolečina nad in pod očesi in pa pri sklanjanju naprej, izcedek lahko zateka nazaj v grlo, lahko se pojavijo zadah iz ustne votline, zobobol, glavobol, vnetje žrela, kašelj – predvsem ponoči in motnje voja. Pri otrocih so simptomi manj specifični kot pri odraslih.

## ***4. Kako postavimo diagnozo?***

Za diagnozo sta najprimernejša anamneza (izčrpen pogovor z bolnikom) in natančen klinični pregled, predvsem pregledu nosu. Pri načrtovanih operacijah ali pri zapletih opravijo specialista za ušesa, grlo in nos še endoskopski pregled nosu in obnosnih votlin, računalniško tomografijo glave ali magnetno resonanco glave, odvzamejo bris za bakterijsko preiskavo ali biopsijo nosne sluznice. Rentgensko slikanje obnosnih votlin opravljamo le izjemoma, zlasti pri ponavljajočih primerih sinusitisa ali kadar je klinična diagnoza, sicer se opušča.



## ***5. Kako poteka zdravljenje?***

Pri blagi obliki virusnega vnetja obnosnih votlin predpišemo simptomatsko zdravljenje za lajšanje simptomov in izboljšanje počutja (paracetamol, nosni dekongestiv, ki ga je priporočljivo uporabljati 3-4 dni). Pri hudi obliki po 7-10 dneh ali ko sumimo na bakterijsko okužbo, dodamo še antibiotik, ki ga je potrebno jemati točno po navodilih zdravnika. Običajno zdravljenje traja 10 dni. Nujno potrebno je večkrat dnevno spiranje nosu s fiziološko raztopino.

## ***6. Kako bolezen poteka?***

Virusno vnetje obnosnih votlin izzveni v 10 dneh, zdravljenje akutnega bakterijskega vnetja poteka 7-14 dni. Če nastopijo zapleti ali se bolezen kljub antibiotiku slabša, je po 2 dneh potreben ponovni pregled pri zdravniku in morebitna napotitev k specialistu. Ponavljajoče in kronično vnetje sinusov pogosto zahtevata posvet s specialistom za ušesa, grlo in nos.

## ***7. Kako poteka spremljanje bolnika z vnetjem sinusov?***

Vnetje obnosnih votlin spremlja zdravnik družinske medicine, ki vas bo naročil na kontrolo po končanem simptomatskem zdravljenju ali zdravljenju z antibiotiki. Bolniški dopust (običajno nekaj dni) je odvisen od teže klinične slike in bolnikovega delovnega mesta (terenski delavec, uslužbenec v pisarni). Kontrola je potrebna še ob poslabšanju bolezn kljub že predpisanemu antibiotiku po 48 urah ali ob kasnejšem poslabšanju. Če se pojavijo zapleti ali je potek bolezn podaljšan, vodi bolezen zdravnik specialist za bolezn ušes, nosu in grla, ki naroča na ustrezne kontrolne preglede.

## ***8. Kako si lahko ob vnetju sinusov pomagata sami?***

Bolnik z vnetjem obnosnih votlin naj počiva z dvignjenim vzglavjem, ker omogoča s tem boljše izločanje izcedka. Nos naj si spira s fiziološko raztopino, potrebno je popiti vsaj 2 litra toplih napitkov. Inhalacije z vročo paro ali čaji (npr. kamilične inhalacije) niso priporočljive zaradi dodatne okvare sluznice z vročo paro. Vlaženje prostorov, v katerih prebivate, pa lajša dihanje.

## ***9. Kako vnetje sinusov vpliva na vaše življenje?***

Vnetje sinusov je zaradi simptomov in znakov dokaj neprijetno. Kakovost življenja in delovna sposobnost sta pri blagi obliki za nekaj dni okrnjena, pri zmerni in hudi obliki pa dlje, ravno tako je daljši bolniški dopust (7-14 dni). Ob nastopu zapletov in prehodu v kronično obliko je potrebna napotitev k specialistu.

## ***10. Ali in kako lahko nastanek vnetja sinusov preprečite?***

Prehlade in vnetja obnosnih votlin preprečujemo predvsem z utrjevanjem telesne odpornosti, zdravo prehrano in izogibanjem škodljivim dejavnikom, kot je kajenje. K utrjevanju pomagata tudi gibanje na svežem zraku. Pri senenem nahodu in alergijskem vnetju se je potrebno izogibati alergenom in uporabljati predpisana zdravila. Pri ljudeh, ki imajo anatomske spremembe nosu,



je potrebno operativno zdravljenje. Pri ponavljajočih vnetjih obnosnih votlin, zlasti pri starejših, je priporočljivo preventivno cepljenje proti *S. pneumoniae*.