

NATŪRALAUS JŪROS VANDENS REIKŠMĖ GYDANT SLOGĄ

Gyd. Evelina Liukpetrytė

Vilniaus universiteto Medicinos fakultetas

Ivadas

Kiekvienais metais sergančiųjų peršalimo ligomis gretos nemažta. Nustatyti tikslų pacientų skaičių yra gana sudėtinga dėl skirtingų gydymosi būdų: vieni gydomi prižiūrimi gydytojų, kiti renkasi savarankišką gydymąsi namuose. Peršalimo ligos, konkrečiai – sloga, nėra gyvybei pavojinga būklė, tačiau ji sukelia diskomfortą pacientui, mažina darbingumą. Slogos simptomų lengvinimas yra reikšmingas slogos gydymo elementas, todėl nuolat siekiama rasti kuo efektyvesnį gydymo būdą. Vienas jų – natūralaus jūros vandens izotoninių ir hipertoniškų nosies purškalo naudojimas.

Šiame straipsnyje aptarsime slogos etiologiją, klinikinę išraišką, gydymo ir profilaktikos elementus. Išskirtinį dėmesį kreipsime į izotoninių ir hipertoniškų jūros druskos purškalo naudojimą slogos simptomams palengvinti ir sloguojančio paciento gyvenimo kokybei pagerinti.

Nosies anatomija ir fiziologija

Nosis (lot. *nasus*) – pradinė viršutinių kvėpavimo takų dalis ir periferinė uoslės analizatoriaus dalis. Skiriama išorinė nosis (lot. *nasus externus*) ir nosies ertmė (lot. *cavitas nasi*). Nosies ertmės priekinė dalis yra veide, atsikišusioje išorinėje nosyje. Žmogaus nosies ertmė – tai išorinės nosies viduje ir kaukolės vidinėje dalyje esanti didelė porinė ertmė, sudaryta iš nosies priekinio (ertmės išorėje), nosinių ryklės angų (ertmės gilumoje) ir nosies pertvaros, skiriančios 2 nosies ertmės puses. Abi nosies pusės paprastai esti nevienodo dydžio. Nosies ertmės šoninėje nosies sienoje yra 3 į kaulinės plokštelės, vadinamos nosies kriauklėmis. Kriauklės labai padidina bendrą nosies ertmės paviršiaus plotą ir dėl susiaurėjusių takų sukelia patenkančio oro turbulenciją. Taip oras sudrėkinamas ir sušildomas [1].

Nosies gleivinę dengia daugiaeilis virpamasis epitelis, dar vadinamas kvėpuojamuoju, kuris labai svarbus patenkančiam orui apvalyti. Be to, gleivinėje esantys plaukeliai mechaniškai sulauko įkvėpamame ore esančias dulkes (kurios vėliau pašalinamos tik čiaudant). Nosies gleivinėje yra išsidėstę uoslės receptoriai [1].

Gleivinėje yra daug nosies gleivinės liaukų, todėl jos paviršius yra lipnus, prie jo prilimpa ore esančios smulkiosios dalelės, o epitelio ląstelės stumia šį ploną gleivių sluoksnį nosiaryklės link, iš jos – į burninę ryklės dalį, toliau – praryjama. Gleivėse taip pat yra baktericidinių medžiagų, jos svarbios ir uoslės funkcijai [1].

Taigi pagrindinės nosies funkcijos yra šios: kvėpuojamoji, apsauginė (fizinė ir imunologinė), oro kondicionavimo (drėkinimo ir šildymo) ir uodžiamoji [1].

Slogos etiologija ir klinikinė išraiška

Sloga – tai nosies gleivinės uždegimas. Pagal ligos trukmę, sloga skirstoma į ūminę ir lėtinę: ūminė sloga trunka iki 6 sa-

vaičių, lėtinė – ilgiau nei 6 savaites. Ją gali sukelti alergenai ar kiti veiksniai, pavyzdžiui, infekcija, nosies gleivinės paburkimą mažinantys vaistai (dekongestantai) ir kita. Pagal tai sloga skirstoma į alerginę ir nealerginę.

Dažniausias nealerginės slogos variantas – virusinė sloga (peršalimas), kurios sukėlėjai yra rinovirusai, respiracinis sincitinis virusas, paragripo virusas, adenovirusai ir kiti. Bakterinę slogą, kuri yra retesnė, dažniausiai sukelia *Streptococcus pneumoniae*, *Haemophilus influenzae* ir *Moraxella catarrhalis*. Infekcinės virusinės etiologijos sloga yra viena dažniausių, tačiau nosies gleivinės uždegimą taip pat gali sukelti nosies kraujotakos sutrikimai (vazomotorinė sloga), pernelyg dažnas nosies gleivinės paburkimą mažinančių vaistų vartojimas (medikamentinė sloga) ar nėštumo metu vykstantys hormoniniai pokyčiai (nėščiųjų sloga).

Sloguojantys pacientai dažnai skundžiasi nosies užgulimu, rinorėja (gausus, skystas, gleivingas sekretas iš nosies), čiaudėjimu ar užnosiniu lašėjimu. Negydomos slogos komplikacijos yra rinosinusitas, vidurinės ausies uždegimas ar bronchitas.

Slogos gydymas

Sloga nereikalauja specifinio gydymo, nes dažniausiai ją sukelia virusai. Tinkamiausias slogos gydymo būdas – tai adekvatus, laiku suteiktas simptominis gydymas. Reikėtų paminėti, kad retesniais, ypač bakterinės slogos, atvejais, be simptominio gydymo, pacientui reikalinga ir antibiotikų terapija [2].

Dažniausiai skiriamas simptominis gydymas nesutrumpina slogos trukmės, tačiau suteikia komfortą ir pagerina gyvenimo kokybę sloguojančiam pacientui. Geriausias laikas pradėti slogos gydymą – pačioje simptomų pasireiškimo pradžioje [2].

Pagrindiniai veiksmai, norint sumažinti slogos sukeltą diskomfortą ir palengvinti jos simptomus, yra [3]:

- reguliarus, nestiprus nosies sekreto pašalinimas, išpučiant jį pro nosį;
- patalpų oro drėkinimas;
- kvėpavimas vandens garais (pvz., šiltame duše) palengvina nosies sekreto pašalinimą ir palengvina kitus simptomus (galvos sunkumą ar skausmą).

Atliekant minėtus veiksmus, sloga praeina ne visada. Tokiais atvejais efektyvi pagalba sloguojantiems pacientams yra šių preparatų vartojimas [3]:

- vietinių ar sisteminių dekongestantų, antihistamininių vaistų (rekomenduojami esant alerginei slogai);
- vietinių kortikosteroidų (vartojami esant sunkiai slogai);
- druskinių nosies purškalo. Šie preparatai, naudojami nosies ertmei skalauti ir drėkinti, pasižymi efektyviu slogos simptomų palengvinimu. Vienas tokių purškalo – tai *Quixx*[®] natūralaus jūros vandens purškalo su / be priedų.

Dekongestantų vartojimas slogai gydyti: privalumai ir trūkumai

Dekongestantai yra nosies gleivinės paburkimą mažinantys vaistai, gydantys slogą. Jų vartojimas gali būti dvejopas – vietinis ir sisteminis. Vietiniai dekongestantai (pvz., oksimetazolinas) mažina gleivinės paburkimą. Geriamieji dekongestantai taip pat mažina gleivinės paburkimą, be to, gerina sinusų ir kvėpavimo takų drenažą. Klinikinių studijų, analizuojančių vietinių ir sisteminių dekongestantų veikimą, rezultatai parodė, kad vietiška vartojimų dekongestantų efektyvumas yra pakankamas ir jų nepageidaujamas poveikis yra mažesnis negu sisteminių dekongestantų [4].

Viena didžiausių problemų, su kuria susiduria sloguojantys pacientai, per ilgai vartojantys dekongestantus, yra funkcinė ir psichologinė dekongestantų vartojimo priklausomybė. Funkciškai tai pasireiškia antrine medikamentine sloga. Dėl pernelyg dažno dekongestantų vartojimo išsekinamas endogeninio norepinefrino išsiskyrimas, todėl nebevyksta vazokonstrikcija, mažinanti nosies gleivinės paburkimą. Be to, vyksta įvairūs nosies gleivinės pokyčiai, sukeliantys uždegiminę infiltraciją ir gleivinės paburkimą. Norint išvengti nepageidaujamo dekongestantų poveikio, juos reikėtų vartoti pagal paskyrimą ir ne ilgiau nei 3–7 paras [5].

Slogos profilaktika

Norėdami išvengti slogos, visų pirma turėtume pasirūpinti bendra organizmo būkle. Gerą sveikatą gali palaikyti [6]:

- visavertė ir pakankama mityba;
- vitaminų vartojimas;
- adekvatus poilsis;
- fizinis aktyvumas;
- imunosupresinių, dirginančių medžiagų (alkoholis, nikotinas) vengimas;
- streso mažinimo priemonės.

Svarbu mažinti užsikrėtimo nuo sloguojančių asmenų riziką. Mūsų veiksmai turėtų susidėti iš rankų higienos ir bendros švaros palaikymo ir / ar aplinkos dezinfekavimo. Peršalusius, sloguojančius asmenis turėtume skatinti naudotis vienkartinėmis nosinaitėmis, popieriniais rankšluosčiais. Po panaudojimo minėtos priemonės turėtų būti iš karto išmestos į uždara talpa, taip sumažinant riziką virusui plisti ir užkrėsti sveikus asmenis.

Izotoniniai ir hipertoniniai jūros druskos nosies purškalai: klinikinių tyrimų patirtis

Kaip minėta, vienas efektyviausių slogos simptomų palengvinimo būdų – tai pastovus nosies skalavimas ir drėkinimas. Nosies skalavimas ir drėkinimas lengvina slogos simptomus, gerina paciento savijautą.

Natūralūs jūros druskos tirpalai efektyviai praskalauja nosį ir drėkina. Be to, jūros druskos tirpaluose yra daug mineralų ir mikroelementų (natrio, kalio, kalcio, magnio, chlorido, sulfato, bromido, jodido, hidrokarbonato jonų ir kt.). Jūros druskos hipertoniniai purškalai neleidžia daugintis kai kuriems patogenams, skatina gleivių sintezę, todėl pagerėja mukociliarinis klirensas ir pagreitinėja užkrato ir nešvarumų pašalinimas [4].

P. Adam su bendraautorais, atlikę atsitiktinių imčių tyrimą, kuriame įvertino izotoninį ir hipertoninį jūros druskos tirpalų veiksmingumą, nustatė, kad [4]:

- hipertoniniai jūros druskos tirpalai ekvivalentiškai izotoniniam druskos tirpalams;
- hipertoniniai jūros druskos tirpalai veikia kaip dekongestantai;
- jūros druskos tirpalai gerina mukociliarinį klirensą ir mažina klinikinius slogos ir ūminio rinito simptomus.

Kita klinikinė studija, vertinusi hipertoninio jūros druskos tirpalo veiksmingumą rinito simptomams malšinti, nustatė, kad šis tirpalas lengvina sergančiųjų simptomus, todėl jie greičiau grįžta į darbus. Remiantis šio tyrimo rezultatais, hipertoninis tirpalas yra veiksmingesnis nei izotoninis [4].

Natūralus jūros vanduo – tinkama pagalba sloguojančiam pacientui

Natūralus jūros vanduo *Quixx*[®] užtikrina visapusę nosies priežiūrą – ne tik drėkina ir valo, bet ir padeda išvengti nosies užgulimo, atkempša užgulusią nosį. *Quixx*[®] vandenyno vandens nosies purškalai tinkami kūdikiams nuo 6 mėnesių, suaugusiesiems, nėščiosioms ir žindančioms motinoms. 3 pagrindiniai vandenyno vandens *Quixx*[®] nosies purškalai yra:

- hipertoninis vandenyno vandens nosies purškalas: natūraliai atkempša ir valo nosį peršalus, susirgus gripu arba pasireiškus alergijai;
- izotoninis vandenyno vandens nosies purškalas su alavijų ekstraktu, tinkamas kasdienei nosies priežiūrai ir profilaktikai: drėkina ir valo nosį, padeda nuraminti sausa arba sudirgusią nosies gleivinę;
- hipertoninis vandenyno vandens nosies purškalas su eukaliptų aliejumi: natūraliai atkempša užgulusią nosį, suteikia gaivumo pojūtį. Tinka vaikams nuo 6 metų ir suaugusiesiems. Šis purškalas vartojamas intensyviai simptomų mažinimui.

Quixx[®] preparatai yra saugūs. Jie gali būti vartojami neribotą laiką be tolerancijos išsivystymo pavojaus; jie yra be konservantų ir juos galima vartoti kartu su kitais vaistais.

Apibendrinimas

Nors slogos išvengti sudėtinga, tačiau stiprinant bendrą organizmo būklę ir saugantis nuo sloguojančių asmenų galime sumažinti užsikrėtimo riziką.

Susirgus sloga, pacientai dažnai jaučia diskomfortą, mažėja jų darbingumas ir blogėja gyvenimo kokybė. Nosiai skalauti ir drėkinti skiriami natūralaus jūros vandens purškalai palengvina simptomus, leidžia pacientui greičiau pasiekti buvusį darbingumą ir džiaugtis gyvenimu be slogos.

Natūralus jūros vanduo *Quixx*[®] užtikrina visapusę nosies priežiūrą – ne tik drėkina ir valo, bet ir padeda išvengti nosies užgulimo, atkempša užgulusią nosį. *Quixx*[®] vandenyno vandens nosies purškalai tinkami kūdikiams nuo 6 mėnesių, suaugusiesiems, nėščiosioms ir žindančioms motinoms.

Literatūra:

1. Česnys G., ir kt. Žmogaus anatomija 1. Vilniaus universitetas, 2008.
2. Prieiga internetu: <https://www.pasveik.lt/lt/naujausi-medicinos-straipsniai/nosies-plovimas-juros-vandens-drusku-preparatais--veiksminga-papildoma-priemone-gydant-sinusita/72071>.
3. Prieiga internetu: <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/nonallergic-rhinitis/manage/ptc-20179189>.
4. Jasiukevičiūtė R. Rinosinusito gydymas: kurį jūros druskos tirpalą pasirinkti? Internistas.
5. Gutmanas D. Medikamentinis rinitas: priklausomybė nuo vietinio poveikio dekongestantų. Lietuvos gydytojo žurnalas.