

Akútny zápal prínosových dutín (Sinusitída u dospelých)

Tento informačný leták Vám pomôže určiť, čo je normálne a čo môžete očakávať, ak trpíte sinusitídou. Taktiež si vysvetlíme, kedy by ste mali spozornieť a kedy je najlepšie dať sa ísť vyšetriť k lekárovi.

Užitočné fakty

- **Čo sú prínosové dutiny?** Prínosové dutiny (sinusy) sú vzduchom vyplnené priestory v dutých kostiach tváre, ktoré pomáhajú kontrolovať obsah vody a teplotu vzduchu vchádzajúcu do pľúc.
- **Čo je zápal prínosových dutín?** Reakcia tela na vírus alebo dráždidlá (zápal) môže viesť k sinusitíde: opuch a zápal sliznice prínosových dutín. Vírusové infekcie ako prechladnutie môžu spôsobiť opuchnutie sliznice v nose, blokujúc tak otvory z dutín do nosa. Hlien v dutinách sa môže nahromadiť, čo môže spôsobiť pocit upchatia .
- **Aké druhy zápalov prínosových dutín existujú?** Sinusitída môže byť akútna (vylieči sa do 12 týždňov) alebo chronická (trvá dlhšie ako 12 týždňov)
- **Aké sú symptómy?** Najčastejšie symptómy sú upchatý alebo tečúci nos, bolesť a citlivosť v tvári a okolo očí a zvýšená teplota. Ďalšie symptómy sú bolesť hlavy, kašeľ, tlak v ušiach, zápach z úst, celková malátnosť, unavenosť, znížená chuť a čuch.
- **Potrebujem antibiotiká?** Príznaky sinusitídy zvyčajne zmiznú samé bez potreby liečby. Antibiotiká pomôžu len v prípade ak sú príznaky silné.(pozri na druhej strane)

Čo mám očakávať?

- **Trvanie.** Príznaky akútnej sinusitídy trvajú dlhšie ako tie pri prechladnutí a trvá asi 2 a pol týždňa, kým vymiznú. Chronická sinusitída môže trvať mesiace.
- **Liečba.** Sinusitída zmizne vo väčšine prípadov sama bez liečby a okolo 2 tretiny ľudí so sinusitídou nepotrebuje navštíviť všeobecného lekára.

Pokračovanie na ďalšej strane

Čo môžem urobiť preto, aby som sa cítil/a lepšie – teraz a v budúcnosti?

- **Jednoduché opatrenia.** Oddychujte, prikladajte si teplé obklady na tvár a čistite si nos s prúdom solného roztoku (dá sa kúpiť v lekárni), čo by malo pomôcť uľaviť ťažkostiam.
- **Stravovanie a tekutiny.** Jedzte zdravo, do denného jedálnička zahrňte minimálne 5 porcií ovocia a zeleniny. Pite veľa tekutín, aby ste nahradili všetko, čo ste vypotili a čo vám vyteklo z nosa. Oddychujte pokiaľ sa necítite lepšie - viete určiť, kedy sa cítite natoľko dobre, že sa môžete vrátiť k bežným činnostiam.
- **Lieky na voľný predaj. (Bez predpisu)** Paracetamol, Ibuprofen alebo Aspirin môžu pomôcť zmierniť následky sinusitídy. Deťom mladším ako 16 rokov sa neodporúča dávať Aspirin a lieky berte presne podľa inštrukcií výrobcu, ktoré sú zvyčajne pribalené v krabíčke. Sprej do nosa môže pomôcť upchatému nosu (používajte maximálne 1 týždeň).
- **Neodporúča sa.** Doplnková a alternatívna medicína, naparovanie a lieky ako antihistaminiká, mukolytiká a steroidy sa neodporúčajú. Neexistujú presvedčivé dôkazy, že fungujú.

Kedy by som mal/a vyhľadať lekársku pomoc?

Ak si všimnete nejaký z nasledujúcich príznakov, kontaktujte Vášho všeobecného lekára pre včasnú pomoc:

- **Vysoká teplota.** Dostanete vysokú teplotu (nad 39°C), čo môže byť znakom vážnejšieho typu infekcie
- **Cítite sa dezorientovane alebo zmätene.**
- **Cítite sa veľmi zle.**
- **Je zvýšené riziko komplikácií kvôli inej chorobe, ktorou trpíte**
- **Máte veľkú bolesť nepríjemný pocit na tvári**
- **Z nosa Vám tečie veľa hustého zeleného/žltého hlienu**

Kde môžem získať viac informácií?

- **NHS Choices.** <http://www.nhs.uk/Conditions/Sinusitis/Pages/Introduction.aspx>
- **Patient.co.uk** <http://www.patient.co.uk/health/Sinusitis-Acute.htm>

Stránky poskytujú informácie o sinusitíde. Pamätajte si, že v lekárni Vám taktiež môžu pomôcť s rozoznaním príznakov.