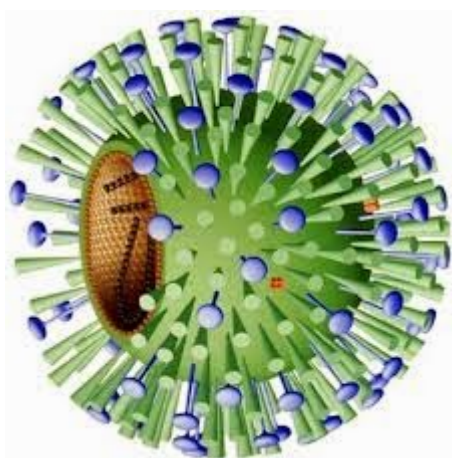


# Μπουκωμένη μύτη, συνάχι, καταρροή πώς αντιμετωπίζονται; Πότε πρέπει να πάτε σε γιατρό;

του Κωνσταντίνου Λούβρου, M.D., [medlabnews.gr](http://medlabnews.gr)

Το συνάχι είναι μια ενοχλητική κατάσταση που χαρακτηρίζεται από «μπούκωμα» και καταρροή. Μπορεί να συνοδεύεται και από άλλα συμπτώματα (τσούξιμο, γαργάλημα, φαγούρα στη μύτη, φτέρνισμα, πυρετό, ενοχλήσεις στα αφτιά) και οφείλεται κυρίως είτε σε κοινό κρυολόγημα (ιογενής ρινίτιδα) είτε σε αλλεργική ρινίτιδα.

Το συνάχι επειδή ο ασθενής αναγκάζεται να αναπνέει μόνο από το στόμα, μπορεί να προκαλέσει προβλήματα στο ανώτερο αναπνευστικό σύστημα, όπως π.χ. ξηροστομία ή σκάσιμο των χειλιών, ενώ δεν είναι σπάνιο να οδηγήσει και σε φλεγμονή των ιγμορίων (ιγμορίτιδα).



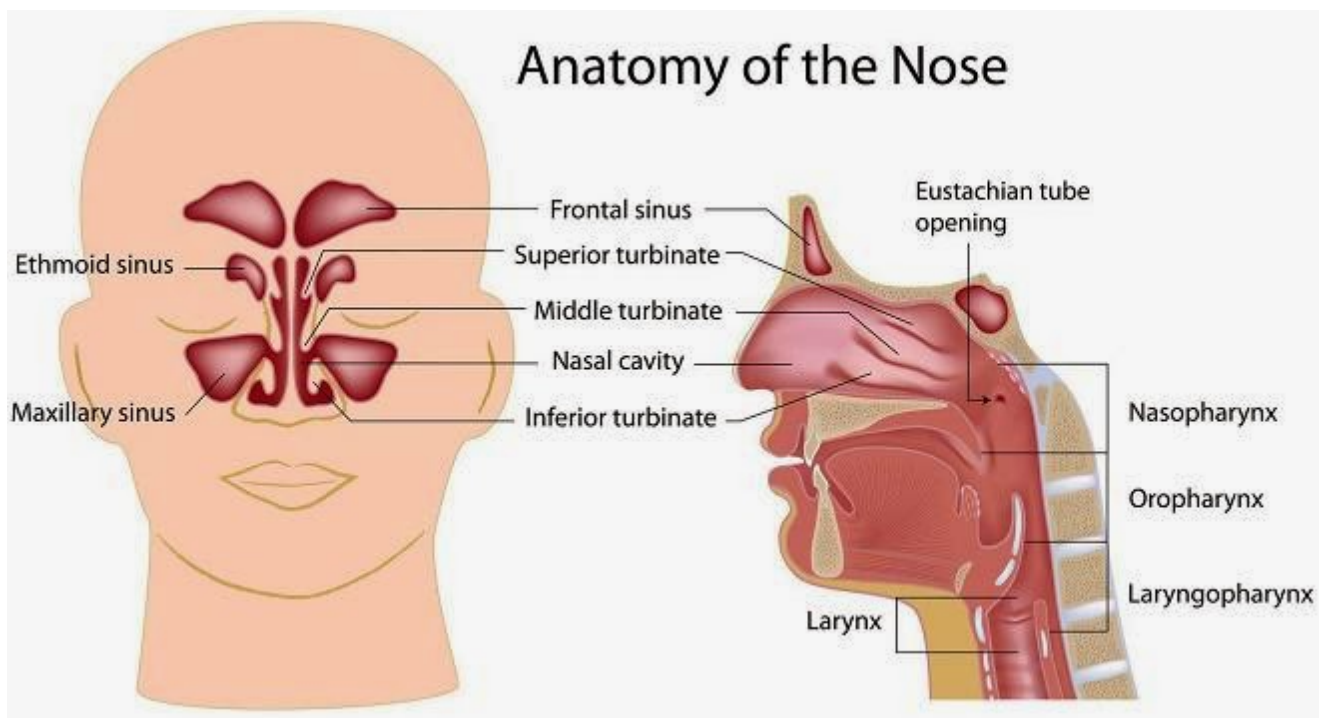
Μια βουλωμένη μύτη συνήθως προκαλείται από έναν ιό ή βακτήρια. Τα αίτια περιλαμβάνουν: • Κοινό κρυολόγημα • Γρίπη

- Παραρρινοκολπίτιδα (ιγμορίτιδα)

Η ρινική συμφόρηση τυπικά γίνεται καλά από μόνη της μέσα σε μία εβδομάδα.

Η ρινική απόφραξη μπορεί επίσης να προκληθεί από:

- Αλλεργική ρινίτιδα
- Τη χρήση κάποιων ρινικών σπρέι ή σταγόνων για περισσότερες από 3 ημέρες (μπορεί να επιδεινώσουν τη συμφόρηση λόγω εθισμού)
- Ρινικούς πολύποδες
- Ινοκυστική νόσο
- Αγγειοκινητική ρινίτιδα



Η διαφορά ανάμεσα στις λοιμώξεις της ανώτερης αναπνευστικής οδού βασίζεται κυρίως στην περιοχή εμφάνισης των συμπτωμάτων.

- Το κοινό κρυολόγημα προσβάλλει κυρίως τη μύτη,
- η φαρυγγίτιδα το λαιμό και

- η βρογχίτιδα τους πνεύμονες.

Η αλλεργική ρινίτιδα χαρακτηρίζεται από πτέρνισμα, ρινική συμφόρηση και από έκκριση βλέννας.

Το κοινό κρυολόγημα χαρακτηρίζεται συχνά ως φλεγμονή της μύτης, ενώ μπορεί να προκαλέσει ως ένα βαθμό φλεγμονή και στο λαιμό. Το κοινό κρυολόγημα προκαλεί συνάχι, δακρύρροια («τρέχουν» τα μάτια και η μύτη), πονόλαιμο, βήχα και χαμηλό πυρετό (κάτω από 38). Η γρίπη είναι κάτι εντελώς διαφορετικό, διότι προκαλεί πολύ βαρύτερο και σοβαρότερο σύνδρομο, με πολύ υψηλό πυρετό (μπορεί να φτάσει και το 40) και έντονες μυαλγίες. Η γρίπη είναι επίφοβη γιατί κάνει πολύ εύκολα επιπλοκές (βαριές πνευμονίες), και προκαλεί πολλούς θανάτους, ενώ το κρυολόγημα κανέναν.

Στη γρίπη έχουμε λιγότερο συνάχι, αλλά περισσότερη κακουχία και συχνά υψηλό πυρετό, βήχα και μερικές φορές δύσπνοια. Οι ενοχλήσεις της γρίπης έχουν μεγαλύτερη διάρκεια (μπορεί να κρατήσουν εφτά με δέκα ημέρες), σε αντίθεση με το κοινό κρυολόγημα, που είναι μια πάθηση ολίγων ημερών (μέχρι και τρεις ημέρες). Η γρίπη χρειάζεται προσοχή, γιατί συγκαταλέγεται, μαζί με την πνευμονία, στα δέκα συχνότερα αίτια θανάτου στο δυτικό κόσμο.

Ο κρύος καιρός ευνοεί συνήθως λοιμώξεις του ανώτερου αναπνευστικού συστήματος (μύτη, φάρυγγας, ιγμόρεια). Οι ειδικοί εκτιμούν ότι μέχρι τα 75 μας χρόνια θα περάσουμε 200-250 κρυολογήματα κατά μέσο όρο. Οι ενήλικες εκδηλώνουν λοίμωξη του αναπνευστικού από καμία έως έξι φορές τον χρόνο και κατά μέσο όρο 3 φορές τον χρόνο, ενώ τα παιδιά 6-8 φορές ή έως και 12 φορές τον χρόνο.

Σε περισσότερες από οκτώ στις δέκα περιπτώσεις πρόκειται για κοινό κρυολόγημα, αυτό που στην καθομιλουμένη αποκαλούμε «ίωση». Το κοινό κρυολόγημα προκαλείται συνήθως από ρινοϊούς και είναι πιο μεταδοτικό τις 3 πρώτες μέρες των συμπτωμάτων. Μετά το πέρας των 3 ημερών η μεταδοτικότητά του μειώνεται κατά πολύ.



**Θεραπεία** Όταν κάποιος έχει οξύ συνάχι και τα μάτια του «τρέχουν», πάσχει από ίωση. Συνεπώς δεν χρειάζεται αντιβιοτικό αλλά απλώς να φυσά συχνά τη μύτη του για να την καθαρίζει από τις εκκρίσεις και να πλένει τα χέρια σου για να μην κολλήσει τους άλλους. Οξύ συνάχι είναι, όταν επί τρεις μέρες «τρέχει νερό» η μύτη ενώ την τέταρτη «μπουκώνει» για μία-δυο μέρες και μετά αρχίζει να περνάει. Αν από την πέμπτη μέρα παρουσιασθούν πυώδεις εκκρίσεις (κίτρινες μύξες) και επιμείνουν για 7-10 μέρες, πιθανώς έχει παρουσιαστεί ως επιπλοκή ιγμορίτιδα, που θα χρειαστεί αντιβιοτικό.

Τα φάρμακα που δεν απαιτούν ιατρική συνταγή μπορεί να βοηθήσουν μια συμφορημένη μύτη και να διευκολύνουν την αναπνοή. • Τα αποσυμφορητικά συσπών (συρρικνώνουν) τα αιμοφόρα αγγεία του βλεννογόνου της μύτης. Τα φάρμακα αυτά ανακουφίζουν μόνο από τη συμφόρηση, όχι όμως τη ρινόρροια ή άλλα συμπτώματα. Τα αποσυμφορητικά ρινικά σπρέι και σταγόνες δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούνται για περισσότερο από 3 ημέρες, καθώς μετά από αυτό το διάστημα μπορεί να επιδεινώσουν τη συμφόρηση λόγω εθισμού (φαρμακευτική ρινίτιδα). • Τα αντισταμινικά μπορούν να μειώσουν το ποσό της βλέννας. Χρειάζεται όμως ιδιαίτερη προσοχή, καθώς κάποια αντισταμινικά προκαλούν υπνηλία. Τα φάρμακα αυτά δεν αντιμετωπίζουν την υποκείμενη πάθηση αλλά το σύμπτωμα. Τα φάρμακα δεν είναι ο μόνος τρόπος για να ανακουφίσετε μια βουλωμένη μύτη ή τη ρινόρροια.

## **Συχνά τα διαλύματα φυσιολογικού ορού είναι καλύτερα.**

Δοκιμάστε τα ακόλουθα βήματα για να αραιώσετε τη βλέννα, γεγονός που μπορεί να σας βοηθήσει να αναπνέετε ευκολότερα και να επαναφέρετε τις ρινικές εκκρίσεις στο φυσιολογικό: • Χρησιμοποιείτε ήπια ρινικά σπρέι φυσιολογικού ορού. • Αυξήστε την υγρασία στον αέρα με ένα υγραντήρα. • Πιείτε περισσότερα υγρά. Το ζεστό τσάι, ο ζωμός ή η κοτόσουπα μπορούν να βοηθήσουν ιδιαίτερα. Η συμφόρηση είναι συνήθως χειρότερη όταν είστε ξαπλωμένοι. Μείνετε όρθιοι ή τουλάχιστον ανυψώστε το κεφάλι.

Τα φαρμακεία πωλούν αυτοκόλλητα που τοποθετούνται στη μύτη. Αυτά βοηθούν στη διεύρυνση των ρουθουνιών, κάνοντας την αναπνοή ευκολότερη.

Τέλος ο Ευκάλυπτος ή *Eucalyptus globulus* είναι γνωστός για τις ευεργετικές του ιδιότητες στο αναπνευστικό σύστημα γιατί διευκολύνει και απελευθερώνει την αναπνοή. Προστατεύει από ασθενείς ιούς, ενδυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα και δρα ως γενετικό τονωτικό.

**ΠΡΟΣΟΧΗ** Πρέπει να πάτε σε γιατρό, όταν:

- για 3η-4η μέρα έχετε ακόμα πυρετό (πάνω από 38,5),
- έχετε γίνει καλά αλλά σε δύο μέρες ξαναπαρουσιάζετε πυρετό,
- ενώ ο πυρετός είναι χαμηλός ή είστε απύρετος, και ξαφνικά παρουσιάζετε υψηλό πυρετό

Πηγή: [https://medlabgr.blogspot.com/2014/10/blog-post\\_6.html#ixzz5oNLV8mIN](https://medlabgr.blogspot.com/2014/10/blog-post_6.html#ixzz5oNLV8mIN)