

Nästäppt?



Täppan är värst!



Du är inte ensam!



Visst kan man leva med täppt näsa

Risken är dock att du drabbas av sömnbrist och får ett försämrat lukt- och smaksinne. Eller i värsta fall astma. Men oavsett om du har problem med det ena eller det andra så går det oftast att lindra bara du får hjälp att ställa rätt diagnos. Skillnaden mellan en vanlig förkylning och en allergi är att de kräver olika behandling. Passa på att prata ut om din näsa nästa gång du får tillfälle att prata med din läkare. Lycka till!

Ibland räcker det inte att snyta sig

Du har sovit sämre än vanligt och på morgonen är munnen obehagligt torr. På förmiddagen känner du att du är långt ifrån så alert som du brukar vara. Och inte blir det bättre av att lunchmaten smakar papper. Men du är långt ifrån sjuk, bara täppt i näsan.

Nästäppa är vanligt när du drabbas av en rinit – vilket helt enkelt betyder en irritation och inflammation i näsans slemhinna. En rinit börjar ofta som klåda i näsan med lätt rinnande snuva och nysattacker. Hos somliga försvinner besvären snabbt, hos andra kan de sitta kvar i veckor. En del har besvär bara en kort period av året medan andra besväras mer eller mindre året runt. Hur är det med dig?

De flesta riniten kan lindras relativt enkelt. Vad som krävs är dock rätt diagnos och den kan du vanligtvis inte göra helt på egen hand. I den här broschyren kan du lära dig om skillnaden mellan olika sorters nästäppor och det som ibland kan räknas som allergi. För många är nästäppan det svåraste symtomet. Med kunskap och rätt behandling blir din näsa friskare samtidigt som nästäppan lindras.



Näsan – så fungerar den

Näsan är ett av dina viktigaste och mest användbara organ. Den gör dig uppmärksam genom att reagera på doftnyanser i din omgivning. Dessutom fångar den upp skräp så att det inte kommer ner i lungorna när du andas. Just därför är det viktigt att största delen av andningen sker genom näsan. Näsan är känslig och kan lätt svullna och bli inflammerad om den blir irriterad. Irritationen kan orsakas av infektioner såsom virus eller bakterier eller något du är allergisk mot. Näsan kan alltså bli inflammerad om den utsätts för irriterade substanser som cigarettrök, parfym eller om det är väldigt kallt ute.

Snuva och nästäppa kan tyckas vara banala problem men eftersom näsan står i nära kontakt med bihålor och lungor kan en vanlig förkylning faktiskt leda till allvarliga komplikationer som till exempel bihåle- och öroninflammation.

Så här hänger det ihop: Näsans slemhinna är sammanlänkad med slemhinnorna som sitter i bihålor, andningsvägar och lungor. Därtill finns slemhinnor mellan svalget och mellanörat. Blir du förkyld kan alla dessa slemhinnor påverkas. Inflammerade slemhinnor svullnar vilket exempelvis leder till att luftutbytet mellan bihålor och mellanörat försämras och i värsta fall stängs.

Om skillnaden mellan förkylning och hösnuva

Infektiös rinit är det medicinska namnet på vanlig förkylning. En sådan förkylning orsakas oftast av virus. Typiskt är rinnsnuva, nästäppa, ont i halsen, kanske feber och sjukdomskänsla. Mot virusorsakade förkylningar finns inget botemedel, bara symptomlindrande medicin som exempelvis avsvällande nässpray och febernedsättande tabletter. Vad som börjar som en virusförkylning kan övergå till en akut bihåleinflammation – med eller utan bakterier. En vanlig behandling är numera en inflammationsdämpande spray. Betydligt mer sällan behövs antibiotika.

Allergisk rinit är en vanlig sjukdom som ökat under de senaste åren. Den förväxlas många gånger med infektiös rinit fast det egentligen är en allergi. Denna allergi kallas ofta för hösnuva om pollen är orsaken.

Den allergiska riniten är en överkänslighetsreaktion mot så kallade allergener i vår miljö som till exempel pollen, kvalster och olika husdjur. De typiska symtomen är rinnsnuva, nästäppa, klåda och nysningar. Ibland får man även klåda och svullnad i ögonen. Det är kroppens immunsystem som missuppfattar allergenerna som farliga och försöker göra sig av med dem via en så kallad inflammatorisk reaktion. Antihistamin och kortisonspray är idag de mest använda läkemedlen vid behandling av allergisk rinit.

Icke-allergisk rinit liknar ofta den allergiska riniten. Inflammationen är också likartad men den sätts igång på ett annat sätt. Hur vet man inte riktigt. Hos en del människor beror det på en ökad känslighet för irriteranter som till exempel rök, damm och dofter. Till denna grupp hör även så kallad medikamentell rinit (missbruk av avsvällande näsdroppar som då ger en inflammation). Behandlingen av denna rinitform, blir ofta densamma som för den allergiska riniten. Det vill säga att sluta med dropparna med hjälp av en inflammationsdämpande behandling.

Är det inte bara att snyta sig och vänta på att det går över?

Besväras du ofta av täppt näsa kan du ha påbörjat det vi inom sjukvården kallar Allergimarschen; det vill säga att du har en allergisk rinit som förvärras eller övergår i astma och kroniska luftrörsförändringar. Det är viktigt att tidigt påvisa denna allergimarsch för att bromsa den fortsatta sjukdomsutvecklingen.

Viktigt att känna till!

Har du en långvarig nästäppa som du håller i schack med avsvällande nässpray kan du snabbt bli "beroende" av sprayen som till slut faktiskt förvärrar täppan och endast ger hjälp korta stunder. Av den anledningen ska du aldrig använda en avsvällande nässpray i mer än 10 dagar.

Tack och lov så finns det idag ett antal olika sätt att behandla rinitbesvär.



Exempel på behandlingar

Kortisonspray består av ett kroppsligt hormon som dämpar inflammationen i näsans slemhinna. Den rekommenderas till de flesta rinit med uttalad nästäppa. Vid lättare former av nästäppa kommer symtomlindringen redan första dygnet. Svåra former av nästäppa kan kräva dagar eller veckor av behandling, för att åstadkomma en normal slemhinna utan nästäppa. Kortisonspray bromsar sjukdomsprocessen och den så kallade Allergimarschen.

Kortisonspray som ges i näsan har effekt på nässlemhinnan och påverkar inte kroppen i övrigt. Nässprayer som innehåller kortison har fått en allt större betydelse i behandlingen av rinitbesvär, därför att både symtomen och inflammationen dämpas.

Antihistamin brukar vanligtvis ordinerars i tablettform för allergiska rinit med lindrigare symtom. Antihistamin tar snabbt bort de akuta symtomen men gör mindre i kampen mot den långsiktiga inflammationen. Antihistaminer kan användas under en längre tid.

Allergivaccinering (specifik immunterapi) används främst vid svåra allergiska besvär där övrig behandling inte givit tillräcklig effekt. Behandlingen innebär att man tillför kroppen små doser av det så kallade allergen som kroppen är allergisk mot. På så sätt "vänjer" sig immunförsvaret vid allergenerna varpå den allergiska reaktionen uteblir.

Det bästa du kan göra är att prata med din doktor och av denne få rätt diagnos och råd om behandling.



Gör nästäppetestet!

Under den senaste veckan:	Din poäng
Hur ofta har du haft nästäppa, stopp eller täppthet i näsan?	
0 Inte alls 1 En liten del av tiden 2 En del av tiden 3 Större delen av tiden 4 Hela tiden	<input type="text"/>
Har din sömn påverkats av nästäppa, stopp eller täppthet i näsan?	
0 Inte alls 1 En liten del av tiden 2 En del av tiden 3 Större delen av tiden 4 Hela tiden	<input type="text"/>
Har du vaknat på morgonen med nästäppa, stopp eller täppthet i näsan?	
0 Inte alls 1 En liten del av tiden 2 En del av tiden 3 Större delen av tiden 4 Hela tiden	<input type="text"/>
Måste du andas genom munnen på grund av att du inte har kunnat andas genom näsan?	
0 Inte alls 1 En liten del av tiden 2 En del av tiden 3 Större delen av tiden 4 Hela tiden	<input type="text"/>
Har du haft problem med att få näsan helt ren även efter att ha snutit dig flera gånger?	
0 Inte alls 1 En liten del av tiden 2 En del av tiden 3 Större delen av tiden 4 Hela tiden	<input type="text"/>
Har något av dessa symptom påverkat din förmåga att arbeta, att följa undervisningen i skolan eller att göra de saker du måste göra?	
0 Inte alls 1 En liten del av tiden 2 En del av tiden 3 Större delen av tiden 4 Hela tiden	<input type="text"/>
Har du känt tryck över bihålorna eller haft ont i ansiktet?	
0 Inte alls 1 En liten del av tiden 2 En del av tiden 3 Större delen av tiden 4 Hela tiden	<input type="text"/>
Om din nästäppepoäng är 7 eller mer, bör du kontakta din läkare.	Summa <input type="text"/>



United BioSource Corporation Detta frågeformulär är utvecklat av: United BioSource Corporation's Center for Health Outcomes Research
 Publicerad: Stull D, Krouse J, Meltzer EO, et al. Development and Validation of the Congestion Quantifier 7-Item Test (CQ7):
 a screening tool for nasal congestion. Value in Health, 2007;10(6):457-465.

Mer information hittar du på
nästappa.nu



Faktagranskad av docent Jan Heed, specialistläkare i klinisk immunologi.

Medicinsk service från MSD, tel 08-578 135 00, www.msd.se