



# Higijena nosa u prevenciji i terapiji alergijskog rinitisa

*Alergijski rinitis predstavlja značajan javnozdravstveni problem. Prema epidemiološkim podacima, javlja se u više od 10% populacije, uz stalan trend porasta. Smatra se da je alergijski rinitis najčešća alergijska bolest u Hrvatskoj, a procjenjuje se da je broj oboljelih preko 400.000, u svim dobnim skupinama. Bolest karakterizira upala nosne sluznice i grupa simptoma koji uključuju kihanje, začepjenost nosa i vodeni iscjedak, a koji su posljedica preosjetljivosti obrambenog sustava na alergene. Zbog svoga utjecaja na socijalni aspekt života i radnu produktivnost, alergijski rinitis, uz neugodne simptome, uzrokuje velike indirektno troškove. Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) je, temeljem rezultata brojnih istraživanja, svrstala alergijski rinitis među glavne čimbenike rizika za razvoj astme, uzimajući u obzir povezanost nazalne i bronhijalne sluznice. U slučaju alergijskog rinitisa neophodne su mjere prevencije i pravodobnog liječenja, gdje posebno važnu ulogu ima redovita higijena nosa.*

## Sezonski alergijski rinitis

Peludnu hunjavicu koja se javlja svake godine, u otprilike isto vrijeme, lako ćemo prepoznati. Rezultat je uvijek preosjetljivost na peludi različitih biljaka. Obično počinje od ranog proljeća cvatnjom lijeske, a vrhunac u našim krajevima dostiže u ljetnom periodu, sve do kraja rujna kad traje oprašivanje ambrozije (*Ambrosia elatior*). Smatra se da je pelud ambrozije jedan od najjačih alergena u zraku. O tome govori i podatak da je dovoljno samo 20 do 30 njezinih peludnih zrnaca u jednome m<sup>3</sup> zraka da izazove simptome alergije.

## Trajni alergijski rinitis

Radi se obliku alergijskog rinitisa koji se javlja tijekom čitave godine, u čijem nastanku ključnu ulogu imaju alergeni koje nalazimo u prostoru gdje boravimo (kućna prašina, grinje, životinjske dlake i perje, plijesni...).

Danas je poznato da važnu ulogu u razvoju alergije ima i nasljeđe. Bilo da se radi o sezonskom ili cjelogodišnjem, alergijski rinitis smatra se ozbiljnim problemom ako ga prati jedan od sljedećih simptoma; poremećaji spavanja, onemogućavanje svakodnevnih profesionalnih aktivnosti, tegobe u praćenju nastave i pohađanju školskih aktivnosti ili bavljenju sportom.

**U svim slučajevima alergijskog rinitisa važno je uključiti raspoložive preventivne mjere, a ako je potrebno, i terapiju lijekovima.**

## Prevenција

Kao prva preventivna mjera preporučuje se izbjegavanje kontakta s alergenima, što u svakodnevnom životu nije moguće. Redovita higijena i ispiranje nosa jednostavna je i važna preventivna mjera, koja će značajno smanjiti količinu alergena na sluznici nosa i koncentraciju lokalnih medijatora upale. Dodir s alergenima moguće je smanjiti i korištenjem posteljine od posebnih poliuretanskih materijala, izbjegavanje kontakta sa životinjskom dlakom, redovito prozračivanje stambenog prostora te izbjegavanje čimbenika koji pospješuju razvoj alergije (pasivno pušenje, korištenje otapala u kućanstvu koja mogu izazivati nadražaj sluznice...).

## Terapijski postupci

Da bi se olakšali simptomi i alergija stavila pod kontrolu, koriste se različite kombinacije sistemske terapije (prvenstveno antihistaminici ili imunoterapija i primjena kortikosteroida) te lokalna terapija sa svrhom dekonjestije nosne sluznice uz smirivanje i ublažavanje upalnih promjena.

## Higijena nosa u slučajevima alergijskog rinitisa

Tijekom sezone alergija, bez obzira na težinu simptoma i izočni alergen, izuzetno je važno ispiranje nosne sluznice. Otopina **STÉRIMAR<sup>®</sup> Mn**, obogaćena manganom svakako je najbolji izbor pripravka za higijenu nosa. Ispiranje će smanjiti koncentraciju alergena i upalnih stanica na nosnoj sluznici, te omogućiti normalno gibanje finih trepetljika (cilija) koje potiskuju i izbacuju nosni sekret s nečistoćom. Zahvaljujući nježnoj mikrodifuziji, **STÉRIMAR<sup>®</sup>** omogućava mehaničku dekonjestiju nosne sluznice, a mangan dodatno ublažava simptome. Znanstveno je dokazano da mangan ima inhibitorni učinak na otpuštanje histamina, glavnog medijatora alergijske reakcije, pa time i značajnu obrambenu ulogu te poticanje otpornosti nosne sluznice na djelovanje alergena.

## STÉRIMAR<sup>®</sup>

### blagotvoran učinak prirodne morske vode

Primjenom otopine prirodne morske vode, izotonizirane i obogaćene solima mangana, osigurava se prohodnost i prirodna vlažnost nosnih puteva, a olakšava eliminaciju alergena i sekreta sa sluznice.

Za svakodnevnu higijenu i čišćenje nosa preporuča se korištenje otopine **STÉRIMAR<sup>®</sup>**, a tijekom sezone alergija i kod alergijskog rinitisa prikladan je **STÉRIMAR<sup>®</sup> Mn**. Ova kombinacija prirodnih pripravaka ima brojne prednosti za pacijenta, ali i za liječnika. Morska voda bogata je prirodnim mineralima i elementima u tragovima (zlato, bakar, srebro, mangan...), čiji je blagotvoran učinak na održavanje zdravlja dobro poznat. Sustav mikrodifuzije omogućava raspršivanje otopine u fine mikropaljice, što osigurava bolju apsorpciju i maksimalan učinak oligoelemenata na sluznicu nosa, uz dekonjestivni učinak i olakšanje disanja.

**STÉRIMAR<sup>®</sup>** ovlažuje nosnu sluznicu i tako pomaže održavanju njene mukocilijarne aktivnosti.

**STÉRIMAR<sup>®</sup> Mn** poboljšava otpornost sluznice nosa na alergene i omogućava bolju eliminaciju nečistoća.

**STÉRIMAR<sup>®</sup>** ima posebno oblikovan anatomski aplikator koji osigurava raspršivanje otopine pod optimalnim kutom, u bilo kojem položaju tijela, te sigurnost primjene za svaku veličinu nosnica.



## POTRAŽITE U LJEKARNAMA!

Zastupnik: **PHARMATHEKA CONSULT** d.o.o.

Bistranska ulica 100, Poljanica, 10298 Donja Bistra  
tel: 01/36 37 466 • fax: 01/ 36 37 460 • www.pharmatheka-consult.hr