Jak prawidłowo stosować aerozole do nosa?

**W sezonie infekcyjnym preparaty stosowane do nosa są jednymi z najczęściej wydawanych w aptekach – katar to w końcu bardzo częsta dolegliwość towarzysząca infekcjom górnych dróg oddechowych. Mogłoby się wydawać, że nie ma nic trudnego w aplikacji leku do nosa, jednak jest kilka bardzo ważnych kwestii, o których należy pamiętać.**

Powszechnie preparaty do nosa nazywa się w dalszym ciągu kroplami do nosa, choć aktualnie zdecydowana większość z nich to aerozole. Podanie leku w postaci aerozolu powoduje, że sama aplikacja jest łatwiejsza niż w przypadku kropli, a lek lepiej dociera tam, gdzie powinien zadziałać.

Preparaty podawane do nosa ze względu na działanie i skład można podzielić na:

* leki obkurczające,
* sterydy,
* preparaty nawilżające i regenerujące,
* leki przeciwalergiczne,
* inne.

Najwięcej błędów można popełnić stosując leki obkurczające i sterydy, a jednocześnie są to najczęściej stosowane leki do nosa. Przed pierwszym użyciem każdego aerozolu do nosa należy nacisnąć dozownik kilka razy, aby uzyskać jednorodną mgiełkę. Bardzo ważne jest również, aby przed aplikacją jakiegokolwiek leku do nosa najpierw dobrze oczyścić nos z zalegającej wydzieliny – to spowoduje, że lek będzie miał szansę zadziałać, a nie osadzi się na warstwie śluzu pokrywającej błonę śluzową nosa. Na jednym ze szkoleń spotkałam się ze stwierdzeniem, że jeśli poczujemy smak preparatu zastosowanego do nosa, to był on źle podany – aplikując lek do nosa należy zrobić delikatny wdech, jednak zbyt silne „wciągnięcie” preparatu będzie skutkowało tym, że zostanie on po prostu połknięty.

# Leki obkurczające

Leki obkurczające są bardzo często stosowane, kiedy dokucza uczucie zatkanego nosa. Należą do nich wszystkie preparaty zawierające **ksylometazolinę** i **oksymetazolinę**. Ich działanie polega na zwężeniu naczyń krwionośnych w śluzówce nosa i tym samym zmniejszeniu przekrwienia błon śluzowych – to prowadzi po prostu do odetkania zatkanego nosa. Ich wysoka skuteczność powoduje, że wiele osób chętnie po nie sięga w czasie infekcji, jednak nie każdy wie, że ich długotrwałe stosowanie powoduje więcej szkody niż pożytku. Należy pamiętać, że tego typu preparaty można stosować maksymalnie do 5-7 dni (u dzieci nawet do 3-5 dni), ponieważ długotrwała terapia tymi lekami prowadzi do rozwoju tzw. polekowego nieżytu nosa (kataru polekowego).

| Ważna informacja! |
| --- |
| Preparaty udrażniające nos można stosować maksymalnie do 5-7 dni, a u dzieci nawet do 3-5 dni. |

**Polekowy nieżyt nosa** (łac. *Rhinitis medicamentosa*) to nic innego jak zapalenie błony śluzowej nosa spowodowane nadmiernym stosowaniem miejscowych leków obkurczających błonę śluzową nosa. Można to również nazwać uzależnieniem od tych leków. Choć dokładny mechanizm polekowego nieżytu nosa nie jest jeszcze znany, to wiadomo, że z jednej strony leki obkurczające odtykają nos, a z drugiej powodują obrzęk śluzówki. Tym sposobem popularne preparaty udrażniające nos zarówno umożliwiają swobodne oddychanie przez nos, jak i powodują nadmierne przesuszenie i podrażnienie śluzówki nosa, uczucie zatkania nosa, krwawienia, a w skrajnych przypadkach mogą prowadzić nawet do perforacji przegrody nosa.

Należy zatem bezwzględnie ograniczać stosowanie tego typu preparatów, chyba że lekarz zaleci inaczej.

# Sterydy donosowe

Sterydy stosowane do nosa działają przeciwzapalnie, przeciwświądowo, a także obkurczają naczynia krwionośne w śluzówce nosa. Wykorzystywane są m.in. w leczeniu infekcyjnego i alergicznego nieżytu nosa. Terapia sterydami donosowymi obarczona jest niewielkim ryzykiem działań niepożądanych, dlatego nie trzeba się ich obawiać, jednak należy pamiętać o kilku ważnych zasadach dotyczących ich prawidłowego stosowania, co zostało przedstawione na infografice. Wszystkie aerozole do nosa ze sterydami są w postaci zawiesiny, co oznacza, że lek zawieszony w rozpuszczalniku opada na dno, a więc przed aplikacją należy bezwzględnie wstrząsnąć preparatem, co spowoduje równomierne zawieszenie leku i tym samym zagwarantuje podanie odpowiedniej dawki. Preparaty te mają również określoną datę ważności po otwarciu (zdecydowanie krótszą niż leki obkurczające), dlatego należy pamiętać o tym, aby zapisać na opakowaniu datę pierwszej aplikacji leku.

W przypadku sterydów ważna jest regularna aplikacja, ponieważ ich działanie nie jest natychmiastowe (jak w przypadku leków obkurczających), a maksymalna skuteczność może być osiągana nawet po 3 tygodniach stosowania.

| Ważna informacja! |
| --- |
| W przypadku sterydów donosowych bardzo ważne jest wstrząśnięcie preparatu przed użyciem, co spowoduje równomierne rozproszenie leku w rozpuszczalniku i przyjęcie prawidłowej dawki. |

Żartuje się, że leczony katar trwa siedem dni, a nieleczony tydzień. Leczenie kataru to już temat na osobny artykuł, jednak warto pamiętać, że stosując jakiekolwiek leki do nosa, nie tylko przy katarze, należy to robić prawidłowo, bo wbrew pozorom można tutaj popełnić sporo błędów.

Bibliografia:

1. Rattanawong, S., Wongwattana, P., & Kantukiti, S. (2022). Evaluation of the techniques and steps of intranasal corticosteroid sprays administration. *Asia Pacific allergy*, *12*(1), e7. <https://doi.org/10.5415/apallergy.2022.12.e7>
2. Wahid, B. Wahidah, Shermetaro, C. (2023). Rhinitis Medicamentosa. Aktualizacja: 4.09.2023r. Pobrano z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK538318/>

