



## Tett nese

**Spørsmål:** Jeg har vært mer eller mindre avhengig av nesedråper i over fire år. Hver kveld bruker jeg dem for å få sove. Innimellom har jeg klart å trappe ned, men det går utover nattesøvnen. Hva er konsekvensene av så lang tids bruk? Jeg har hørt at nesene kan gå i stykker innvendig.

**Svar:** Vanlige nesedråper som Otrivin, Naso og Zymelin gir god lindring ved nesetetthet. Langvarig bruk av slike dråper er ikke farlig og gir normalt ikke varige skader, men de irriterer nesens slimhinne og gjør den mer hoven. Dråpene opprettholder derved det problemet de blir brukt for å lindre. Her er noen tips:

- Spør legen om du kan få resept på en nesespray som inneholder litt kortison. Det kan ta en uke eller to før den virker. Oftest er det tilstrekkelig å bruke sprayen i en måneds tid.
- Skyll nesene med saltvann så ofte du føler behov for det. Saltvannsspray selges reseptfritt på apoteket.
- Reduser bruken av de vanlige nesedråpene. Drypp vekselvis det ene eller det andre neseboret. Etter syv – ti dager slutter du med dråpene og benytter kun kortison og saltvann.
- Hev hodeenden av sengen og bruk en hel dyne under overkroppen om natten slik at du ligger bekvemt. Hold soverommet rent for støv og ha vinduet åpent om natten.
- Unngå tobakk og andre irriterende stoffer.
- Vask hendene når du kommer hjem og før hvert måltid. Det begrenser risikoen for å bli forkjølet.
- Hvis nesene fortsatt er tett, bør årsaken utredes nærmere. Hyppige årsaker til nesetetthet

er forkjølelser, allergi, følsomme slimhinner, skjev neseskillevegg og polypper.