



Tett nese

Ved forkjølelser hovner slimhinnene opp og lager mer sekret. Det som blir liggende blir ofte seigere enn normalt. Det gjør det vanskelig å få det ut, ikke minst for barn som kan ha problemer med å snyte seg.

Flimmerhårene som rengjør slimhinnen fungerer også dårligere når det er bakterier og virus til stede.

Nesen og lungene

Å være tett i nesen er ubehagelig. Nesetetthet har også ha en del andre negative konsekvenser.

En av nesens viktigste oppgaver er å rense, varme og fukte den luften som skal ned i lungene. Når nesen blir tett får lungene i seg tørr, kald og skitten luft.

Mange opplever at de sover dårligere hvis de er tette i nesen. Dette kan gjøre at en blir mindre uthvilt og opplagt på dagtid både i forhold til arbeid, skolegang og sosiale aktiviteter.

Når nesen er tett blir også lukt- og smakssansene forstyrret. Derved reduseres gleden av mat og drikke.

Økt fare for bihulebetennelser er en annen uheldig følge når nesen tetner til. Det samme er redusert produksjon og tilførsel av nitrogenmonoksid (NO) til lungene.

NO er en gass som lages i slimhinnen i bihulene. Den beskytter lungene mot virus og bakterier og gjør at flimmerhårene i luftveiene virker som de skal. Den balanserer i tillegg balansen mellom tilstrømning av luft og blod i lungene.

Mindre NO fra nesen kan svekke lungenes funksjon. Dette er godt dokumentert. Man diskuterer også betydningen av en nerverefleks fra nesen til lungene og spredning av betennelsesfremkallende substanser fra neseslimhinnene nedover i luftveiene.

Det er derfor viktig å holde nesen åpen og frisk, dels for å redusere plagene i selve nesen, dels for å unngå de andre negative konsekvensene som kan oppstå når nesen blir syk.

Spray som gjør rent

Saltvann (for eksempel reseptfritt Otrimer) er ekstra godt for en tett nese. Det renser neseslimhinnen for uhumskheter og gjør sekretet mindre seigt.

Dette er spesielt viktig hos barn som ikke kan snyte seg. Saltvann kan du bruke så ofte og gjennom så lang tid som du ønsker uavhengig av alder.

Ved å skylle nesen med saltvann oppnår du følgende:

- du hjelper du kroppen med å bli virus og bakterier
- du puster lettere
- du minsker faren for at bihulene blir betente
- du begrenser behovet for andre typer nesespray
- du lindrer sårhetsfølelse og løser opp skorper mot slutten av forkjølelsen
- du gjør at lungene fungerer bedre

Dråper som åpner

Når saltvann ikke er tilstrekkelig, kan slimhinneavsvellende nesedråper eller spray være til hjelp. De får blodårene i neseslimhinnen til å trekke seg sammen. Dermed reduseres slimhinnehevelsen, og det blir bedre plass i nesen som føles åpnere.

For alle praktiske forhold er det ingen forskjell på om en velger spray eller dråper. Det som er viktig er at en ikke bruker disse medikamentene i mer enn ti dager. Gjør en det, vil de virke mot sin hensikt. Bestanddeler i nesesprøyen/dråpene vil føre til at neseslimhinnen hovner opp og at nesen blir tett, ikke på grunn av sykdom, men på grunn av medikamentet.

For å oppnå full effekt av slimhinneavsvellende spray eller dråper, bør du først skylle nesen med saltvann. Hvis du rengjør slimhinnen på denne måten, kommer den sliminnenavsvellende sprøyen eller dråpene bedre til. Det gjør at du både puster friere og reduserer bruken av det slimhinneavsvellende produktet.

Andre gode råd mot tett nese

- Drikk rikelig og sov med hodet høyt.

- Legg gjerne en hel dyne under overkroppen. Da får du hodet høyere enn ved å brette hodeputen.
- Senk temperaturen i soverommet.
- Skån slimhinnene for røyk, parfyme, støv, malinglukt og annet som irriterer.

Når blir jeg frisk?

Dersom du er forkjølet og det ikke oppstår komplikasjoner, blir du som regel frisk i løpet av en ukes tid. Det kan ta ytterligere noen dager, før man er "i form".

For eldre er rekonvalesensperioden ofte vesentlig lengre.