

Nenähuuhtelu suolavedellä - uudistus hyvään perinteiseen hoitoon

Nenän huuhtelu suolavedellä on hyväksi havaittu menetelmä, jota lääkärit ovat jo kauan suositelleet. 1960-luvulle saakka apteekeissa myytiin erityisiä nenäkannuja. Kun sitten ryhdyttiin käyttämään enemmän erilaisia avaavia nenätippoja ja kortisonisuihkeita, pyrki nenän suolavesihuuhtelu unohtumaan huolimatta sen hyvästä tehosta.

Milloin voidaan nenän huuhtelua suolavedellä suositella?

Jokainen aikuinen kärsii flunssasta keskimäärin 2-3 kertaa vuodessa. Nenän sivuontelotulehduksia todetaan vuosittain Suomessa satoja tuhansia. Allergisten määrä lisääntyy jatkuvasti teollistuneissa maissa ja jopa 40 %:lla väestöstä on heinänuha tai ei-allerginen herkkyysnuha, jotka aiheuttavat kutinaa, aivastuksia, nenän tukkoisuutta ja kuivumisen tunnetta. Monilla astmaa sairastavilla on nenävaivoja ja heidän nenähengityksensä parantaminen helpottaa usein myös alahengitysteiden oireita. Raskaudenaikainen nenäntukkoisuus kiusaa monia ja nenän suolavesihuuhtelulla on tutkimuksissa todettu hyvä teho.

Huuhtelu pesee pois siitepölyn, liiallisen liman, karstat sekä pöly- ja nokihiukkaset. Nenän ärsytys vähenee ja limakalvot kostuvat jälleen.

Nenän suolavesihuuhtelulla ei ole todettu mitään erityisiä sivuvaikutuksia. Meillä on tapana suositella nenähuuhtelua aamuin illoin sekä tarvittaessa.

Nasaline-nenähuuhtelija

On ollut vaikeata osata huuhdella yksinkertaisella ja miellyttävällä mutta kuitenkin tehokkaalla tavalla. Korva-, nenä- ja kurkkutautien sairaanhoidossa havaittiin kasvava tarve nenähuuhtelulle. Patentoitu Nasaline-nenähuuhtelija on yksinkertainen mutta ainutlaatuinen omahoitoon muotoiltu lääkintätekninen tuote. Huuhtelijaa alettiin valmistaa v. 2001 ja sitä myydään pohjoismaiden lisäksi mm. Yhdysvalloissa, Kanadassa, Japanissa, Koreassa, Saksassa, Puolassa ja Espanjassa.

Nasaline-nenähuuhtelijaa voidaan käyttää nenän toistuviin huuhteluihin.

Sekoita teelusikallinen suolaa (jodivapaata) puoleen litraan kehonlämpöistä vettä, vedä suolavesi Nasaliseen ja se on valmis käytettäväksi nenän huuhteluun!

Tilanteita joissa nenän suolavesihuuhteluita voidaan käyttää helpottamaan tai täydentämään muuta hoitoa ovat:

- Flunssat
- Nenän sivuontelotulehdukset, sekä äkilliset että krooniset
- Allergiset nenävaivat esimerkiksi siitepöly-, eläin- ja pölypunkki-allergiassa
- Ei -allergiset nenäoireet, kuten nenäpolypit sekä nenän limakalvon kroonisesti heikentynyt toiminta
- Ärsytys ja nenäntukkoisuus pölyisessä, savuisessa, nokisessa tai kuivassa ympäristössä oleskelun jälkeen
- Raskauden aikainen nenäntukkoisuus
- Avaavien nenäsuihkeiden liikkakäyttö
- Nenä- ja nenän sivuonteloleikkausten jälkihoito

Nenähuuhtelu suolavedellä

Lyhyt tieteellinen tausta 080609

Peter Åhnblad, korva-, nenä- ja kurkkutautien erikoislääkäri

Nenän merkitys

Nenän tehtävä hajuaistin lisäksi on suodattaa, kostuttaa ja lämmittää sisähengitysilma ennen kuin se pääsee keuhkoihin. Lisäksi nenän sivuonteloissa syntyy kaasua, typpioksidia (NO), joka kulkee sisähengitysilman mukana nenän kautta alas keuhkoihin (1). NO on osoitettu laajentavan verisuonia ja lisäävän veren happipitoisuutta ja sillä on lisäksi kyky estää viruksia ja bakteereita (2).

Nenä suojaa niin, etteivät monia ilmassa olevia hiukkasia hengitetä alas keuhkoihin. Nenän limakalvon 180 neliösenttimetrin pinta-ala on täynnä värekarvoja jotka kuljettavat liman ja hiukkaset taaksepäin nielua kohden. Tämä suodatustoiminta sisältää normaalisti puhdistuksen kun sitten nielaisemme. Infektioiden kuten flunssan yhteydessä, nenän sivuontelotulehduksissa, sekä allergioissa ja polyyppien yhteydessä tämä toiminta on voimakkaasti häiriintynyt jolloin nenä tukkeutuu, turpoaa, täyttyy eritteestä ja hiukkasista (3).

”Yhteiset ilmatiet”

Ylähengitysteillä, kuten nenällä ja nielulla, ja alahengitysteillä on suuria yhtäläisyyksiä sekä sairauksien että hoitojen suhteen. Monilla astmaa sairastavilla, jopa 80 % :lla, on myös krooninen tulehdus nenässä. Kun nenän tilannetta parannetaan parantuu myös potilaiden astman hoitotasapaino.

Nenän puhdistushuuhtelu - hyvin siedetty, varma ja tehokas omahoito

Sairaiden tai vaurioituneiden kehon onteloiden puhdistushuuhtelu on eräs lääketieteen ja kirurgian aikaisempia ja tärkeimpiä perushoitoja ja 1800-luvun lopulla käytiin keskustelua nenän sisustan puhdistuksesta. Nenähuuhtelu sai tuolloin hyvin keskeisen aseman erilaisten nenän sairauksien hoidossa (5).

1998 julkaistussa Englantilaisessa tutkimuksessa paransi nenän suolavesihuuhtelu merkittävästi nenän tilannetta ja elämänlaatu parani kroonisesta nenän sivuontelotulehduksesta kärsivillä potilailla (6).

On myös näyttöä, että nenähuuhtelu on tärkeä rinosinuiittipotilailla karstojen ja paksun liman puhdistamiseksi, ja että tämä hoito on kustannustehokasta ja periaatteessa vapaata sivuvaikutuksista (7).

Nenähuuhtelun on myös osoitettu vähentävän sekä allergista että ei-allergista nuhaa sairastavien potilaiden oireita (8) ja vähentävän histamiinin vapautumista aktiivista ympärivuotista allergista nuhaa sairastavilla jopa 6 tuntia huuhtelun jälkeen (9).

Amerikkalainen tutkijaryhmä havaitsi yli 200:lla erilaisista tulehduksellisista nenäsairauksista kärsivillä potilailla tekemässään tutkimuksessa, että päivittäinen nenän suolavesihuuhtelu paransi luotettavasti useita potilaan kokemia vaivoja ja totesivat että tällä hoidolla on mahdollista parantaa jopa miljoonien potilaiden elämänlaatua kustannustehokkaalla ja varmalla tavalla (10).

Ruotsalaisessa 1997 tehdyssä työympäristötutkimuksessa huomattiin että nenän huuhtelulla suolavedellä oli myönteinen vaikutus sekä koettuihin oireisiin että objektiivisiin nenän toiminnan mittauksiin puunpölylle altistuneilla teollisuustyöntekijöillä (11).

Karoliinisen sairaalan dosentti Pär Stjärne on artikkelissaan selvittänyt nenähuuhtelun etuja ja suosittelee kaikille nenän tulehduksellisista sairauksista kärsiville ja nenäleikkauksien jälkihoitona säännöllisiä huuhteluita keittosuolaliuksella (12).

Kanadalaisessa katsaus kirjoituksessa kerättiin aineistoa yli 20 vuoden aikana tehdyistä tutkimuksista ja tultiin johtopäätökseen että: Nenähuuhtelu on yksinkertainen ja halpa hoito joka lievittää oireita monissa erilaisissa nenän ja nenän sivuonteloiden sairauksissa, vähentää sairaanhoidon tarvetta ja voi auttaa vähentämään antibioottivastustuskyvyn syntymistä(13).

Kirjallisuus

1. Lundberg JO et al (1995). High nitric oxide production in human paranasal sinuses. *Nature Med.* Apr 1(4):370-3.
2. Lundberg JO (1996). Albornenitric oxide: inflammatory marker and aerocrine messenger in man. *Acta Physiol Scand Suppl* 633:1-27.
3. Anniko M (red) (2006). Öron-, näs- och halssjukdomar, huvud- och halskirurgi. Liber.
4. Castano R, Malo JL (2007). Toward a 'united' management of 'united airways disease': the role of otorhinolaryngologists and pneumologists. *Allergy Jun;62(6):708*
5. Wingrave (1902). The nature of discharges and douches. *The Lancet*.
6. Taccariello et al (1999). Nasal douching as a valuable adjunct in the management of chronic rhinosinusitis. *Rhinology* 37:29-32.
7. Benninger MS et al (1997). The medical management of rhinosinusitis. *Otolaryngol Head Neck Surg* 117:41-49.
8. Nuutinen J et al (1986). Balanced physiological saline in the treatment of chronic rhinitis. *Rhinology* 24:265-269.
9. Gerogitis JW (1994). Nasal hyperthermia and simple irrigation for perennial rhinitis: Changes in inflammatory mediators. *Chest* 106:1487-1492.
10. Tomooka L et al (2000). Clinical study and literature review of nasal irrigation. *The Laryngoscope* 110:1189-1193.
11. Holmström M et al (1997). Effect of nasal lavage on nasal symptoms and physiology in wood industry workers. *Rhinology* 35:108-112.
12. Stjärne P (1999). Näsvisk med nässköljning! *Medicinskt Forum* 5:42-43.
13. Papsin B, McTavish A (2003). *Can Fam Physician* Feb; 49:168-73.