

A ja komfort mam w nosie!

Kichanie, zapchany nos, piekące spojówki, osłabienie – te dolegliwości zna każdy z nas. Nieżyt nosa, choć nie jest poważną chorobą, to jednak dla wielu bardzo uciążliwą. Co zatem robić? Przedstawiamy sprawdzone sposoby walki z zatkanym nosem.

Jesienią i wczesną zimą jesteśmy szczególnie podatni na wszelkie infekcje bakteryjne. Dzieje się tak, ponieważ zmiany temperatur i zwiększona wilgotność powietrza pobudzają rozwój czynników chorobotwórczych. Jedną z najczęstszych infekcji jest nieżyt nosa, powszechnie zwany „katarą”. Przyczyną obrzęku błony śluzowej nosa są zakażenia wirusowe. Zараżamy się nimi drogą kropelkową, czyli na przykład przez czyjś kaszel, kichanie, a nawet przez rozmowę z przeziębioną osobą.

Jeśli infekcja już nas dopadnie, nie warto czekać, aż minie sama. Kichanie, zapchany nos i wysięk nie są niczym przyjemnym. Skutecznie mogą popsuć święta, romantyczny wieczór czy zwykły dzień pracy. Codzienne czynności

są przerywane oczyszczaniem nosa, wycieraniem i siąkaniem, towarzyszy temu łzawienie oczu, brak powonienia i smaku.

Dla własnego komfortu należy zwalczyć przykre doznania jak najszybciej. Istnieje wiele prostych sposobów, które pozwalają

swobodnie oddychać i znacznie poprawiają samopoczucie chorego w zaledwie kilka minut.

Przede wszystkim należy udrożnić zatkaną nos. Przydatne będą tu: aerozole lub tabletki. Każdy z tych produktów ma swoich zwolenników. Aerozole działają szybko, w przy-



Aerozole działają szybko, w przypadku Afrin ulgę odczuwamy już po około 5-10 minutach od zastosowania.

„Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu”.

Afrin®

Oxymetazolini hydrochloridum

padku Afrin ulgę odczuwamy już po około 5-10 minutach od zastosowania. Działanie aerozolu polega na zwężeniu naczyń krwionośnych w śluzówce nosa i łagodzeniu obrzęku. Przy stosowaniu leków z oxymetazoliną (np. Afrin) działanie leku utrzymuje się nawet do 12 godzin.

Coraz większą popularnością cieszą się tabletki udrożniające nos, które

gwarantują dyskrecję stosowania oraz długie działanie, ale jednocześnie, co podkreślają przeciwnicy – nie przynoszą tak szybkiej ulgi, jak aerozole.

Podczas kataru konieczne jest nawilżanie powietrza w domu, aby ułatwić oddychanie i nawilżyć błonę śluzową nosa. W tym celu przydatne będą olejki eteryczne na przykład euka-

liptusowy lub sosnowy. Wystarczy wlać kilka kropli do nawilżaczy wiszących na domowych kaloryferach, aby aromat rozszedł się po pokoju, nawilżył, zdezynfekował powietrze i przyniósł ulgę w oddychaniu. Takie nawilżanie doskonale sprawdzi się w nocy podczas snu.

Komfort w nosie jest ważny, gdy wykonujemy codzienne czynności i nie mamy czasu na to, by położyć się do łóżka, nakryć kołdrą i czekać aż minie. Pomocne preparaty warto mieć pod ręką już w chwili pierwszych objawów niezżytu nosa. Nie znaczy to jednak, że mamy zaniechać „ratowania się” domowymi sposobami, takimi jak: napary, inhalacje czy ciepłe kąpiele z dodatkiem olejków. Trzeba jednak pamiętać, że pomoc lekarska jest potrzebna, gdy stan chorobowy utrzymuje się dłużej niż 10 dni lub pojawiają się objawy powikłań, takich jak na przykład wysoka temperatura, bóle mięśniowe, bóle głowy czy bóle klatki piersiowej.



Afrin jest dostępny w aptekach bez recepty w cenie ok. 18 zł. Informacja na podstawie wywiadu telefonicznego przeprowadzonego w wybranych aptekach na terenie kraju.

Nazwa produktu leczniczego: Afrin 500 mikrogramów/ml, aerosol do nosa, roztwór. **Nazwa i dawka substancji czynnej:** 1 ml preparatu zawiera 500 mikrogramów oxymetazolini chlorowodoru (*Oxymetazolini hydrochloridum*). **Postać farmaceutyczna:** aerosol do nosa, roztwór. **Wskazania do stosowania:** obrzęk błony śluzowej nosa występujący w przebiegu przeziębienia, zapalenia zatok, alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa. **Przeciwwskazania:** nadwrażliwość na substancję czynną - chlorowodorek oxymetazolini, lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Preparatu nie należy stosować u pacjentów: leczonych inhibitorami monoaminooksydazy (z powodu ryzyka dużego wzrostu ciśnienia tętniczego), z jaskrą z zamkniętym kątem przesączania, z suchym lub zanikowym niezżytem nosa, po przeklinowym usunięciu przysadki mózgowej lub zabiegu chirurgicznym w czasie, którego odstąpiono opone twardą z dostępu przez nos lub jamę ustną. **Podmiot odpowiedzialny posiadający pozwolenie na dopuszczenie do obrotu:** Schering-Plough Europe, Rue de Stalle 73, B-1180 Bruksela, Belgia.



Schering-Plough Polska Sp. z o.o.
02-677 Warszawa ul. Taśmowa 7,
tel: 22 4874150 faks: 22 4784155
SP/Afrin/08/2010/047/REK

Monika Pawłowska
Project Manager
monika.pawlowska@redpen.pl
tel kom: +48 502 328 270
ul. 11 Listopada 79, 05-091 Warszawa-Ząbki

Melania Wojas
Communication Specialist
melania.wojas@redpen.pl
tel kom: +48 518 619 230

Warszawa-Ząbki tel: 0 22 781 40 51
Katowice tel: 0 32 750 86 43
Gdańsk tel: 0 58 741 90 28
Poznań tel: 0 61 623 18 44
Wrocław tel: 0 71 722 08 57
Lublin tel: 0 81 463 41 96