



Μπουκωμένη μύτη

Η μπουκωμένη μύτη είναι από τα πιο βασανιστικά προβλήματα της καθημερινότητας. Μάλιστα, όταν διαρκεί για μεγάλο χρονικό διάστημα, επιδρά στον ύπνο, στις κοινωνικές σχέσεις, στην εργασιακή απόδοση και στον ψυχισμό. Πού οφείλεται, όμως, και πώς αντιμετωπίζεται;

Γιατί αποτέλει πρόβλημα η μπουκωμένη μύτη;

Ποιος δε θυμάται αλήθεια πόσο δυσάρεστη κατάσταση είναι να μην μπορείς να πάρεις ελεύθερα αναπνοή από τη μύτη και να χορτάσεις αέρα; Με λίγα λόγια είναι σαν να σου κλείνουν ασφυκτικά το πρόσωπο μ' ένα μαξιλάρι και νιώθεις ότι θα σκάσεις. Αυτό συμβαίνει γιατί μελέτες έχουν δείξει ότι η αναπνοή από το στόμα, όταν η μύτη είναι βουλωμένη, δεν μπορεί να κάνει έναν άνθρωπο ναιώσει ότι «χορταίνει» αέρα, γιατί το στόμα δεν κάνει τις ίδιες λειτουργίες με τη μύτη. Το στόμα δεν μπορεί να αντικαταστήσει το ρόλο της μύτης ως κύριου οργάνου αναπνοής. Βέβαια, όταν αυτό συμβαίνει για 2-4 μέρες, όπως όταν κάποιος πάθει μία ίωση του ανώτερου αναπνευστικού ή εκτεθεί σε ερεθιστικούς παράγοντες (ψύχος, αέρας, υγρασία, σκόνη κ.ά.), τότε είναι πολύ πιο εύκολο να το αντιμετωπίσει. Όταν όμως μιλάμε για μια συχνή κατάσταση μέσα στη διάρκεια του χρόνου, τότε σωστό και απαραίτητο είναι να ψάξουμε την αιτία της βουλωμένης μύτης.

Γιατί μπουκώνει η μύτη μας;

Ανάλογα με την εποχή του χρόνου, το μπουκωμα μπορεί να οφείλεται σε εποχιακές αλλεργίες (φθινόπωρο - άνοιξη) ή σε ιώσεις, οι οποίες είναι πολύ συνηθισμένες, κυρίως στη μεταβατική περίοδο από φθινόπωρο σε χειμώνα. Άλλες αιτίες που προκαλούν μπουκωμα στη μύτη είναι διάφορες ανατομικές ανωμαλίες στην κατασκευή της, όπως το στραβό διάφραγμα, καταστάσεις όπως οι πολύποδες και οι χρόνιες ιγμορίτιδες, ανεπιθύμητες

ενέργειες από φάρμακα που μπορεί να παίρνει ο ασθενής για άλλες ασθένειες, ή συστηματικές παθήσεις που έχει ο ασθενής και μπορεί να επηρεάσουν και τη μύτη, π.χ. υποθυρεοειδισμός. Δεν πρέπει να ξεχνάμε βέβαια και πιο σοβαρές καταστάσεις, όπως αιματολογικά προβλήματα ή κακοήθειες.

Ποια είναι τα πιο συχνά συμπτώματα της βουλωμένης μύτης;

Το εντυπωσιακό είναι ότι όταν η μύτη είναι βουλωμένη για μακρό χρονικό διάστημα, ο ασθενής μπορεί να μην αναφέρει το μπουκωμα ως κύριο πρόβλημα γιατί έχει εξοικειωθεί μ' αυτό, αλλά να έρθει παραπονούμενος για πονοκέφαλο, κούραση, στεγνό λαιμό, βήχα ή προβλήματα στα αφτιά.

Ποιοι άλλοι παράγοντες μπορεί να αποτέλει αιτία για μπουκωμένη μύτη;

- Αν έχει προηγηθεί επέμβαση ή τραύμα στην περιοχή της μύτης.
- Αν υπάρχει ιατρικό ιστορικό από άλλες παθήσεις, όπως άσθμα, δυσανεξία στην ασπρίνη, κυστική ίνωση, φυματίωση, λέμφωμα, μυκητιασική λοίμωξη.
- Η χρήση φαρμάκων, αλκοόλ, καπνού και άλλων ουσιών.
- Το επάγγελμα του ασθενούς.
- Η ηλικία του ασθενούς. Στα μικρά παιδιά συχνά πρέπει να σκεφτούμε τα ξένα σώματα. Στην εφηβεία, στη φάση του εμμηνορρυσιακού κύκλου και στο τελευταίο τρίμηνο της εγκυμοσύνης, λόγω των υψηλών επιπέδων οιστρογόνων, προκαλείται αγγειοδιαστολή και μπουκωμα στη μύτη.

Γιατί πρέπει να ασχοληθούμε όταν η μύτη μας είναι μπουκωμένη;

Επειδή συχνά μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρές επιπλοκές, όπως διαταραχές στον ύπνο (αποφρακτική άπνοια), παραρρινοκολπίτιδα, οξεία μέση ωτίτιδα και άσθμα ή μπορεί να σχετίζεται με γενικότερες παθήσεις, απλές ή σοβαρότερες, και να οδηγήσει στην έγκαιρη διάγνωσή τους. Αυτό προϋποθέτει τη σωστή συνεργασία διαφόρων ειδικοτήτων, έτσι ώστε ασθενείς με χρόνια συμπτώματα να αξιολογηθούν ολοκληρωμένα και έγκαιρα από τον ειδικό ωτορινολαρυγγολόγο, για να αποφασιστεί σε ποιους από αυτούς χρειάζεται φαρμακευτική αγωγή ή χειρουργική αντιμετώπιση του προβλήματός τους, όπως στις περιπτώσεις του στραβού διαφράγματος, πολυπόδων ή χρόνιας ιγμορίτιδας.

Πώς μπορώ να αντιμετωπίσω από μόνη μου την μπουκωμένη μύτη;

Αν πρόκειται για ένα μπουκωμα που προέκυψε λόγω μιας ιογενούς λοίμωξης, όλα θα λυθούν εύκολα αν κάνουμε πολλές πλύσεις την ημέρα με φυσιολογικό ορό, παίρνουμε βιταμίνη C, αποφεύγουμε τη χρήση καπνού και αλκοόλ. Πολύ ανακουφιστική είναι η χρήση αγγειοσυσπαστικού spray το βράδυ για 3-4 μέρες, όχι όμως σε τακτική βάση για το μόνιμο μπουκωμα, γιατί οδηγεί σε μια σοβαρή παρενέργεια, τη φαρμακευτική ρινίτιδα. Επιπλέον, η καλή υγιεινή των χεριών, η σωστή διατροφή, η σωματική άσκηση και οπωσδήποτε η αποφυγή κλειστών χώρων συγχρωτισμού για να αποφύγουμε την επιπλοκή της ιώσεως και άρα μεγαλύτερες ταλαιπωρίες που θα προκύψουν από αυτήν.