

BEHANDLUNG

Vorbeugen und pflegen

Ist trockene Raumluft der Auslöser, sollte diese befeuchtet werden. Optimal ist eine Luftfeuchtigkeit von 40 bis 60 Prozent. Zudem ist es wichtig, dem Körper immer ausreichend Flüssigkeit zuzuführen.

Wer sich häufig in klimatisierten Räumen aufhält, sollte darauf achten, sich nicht direkt dem Luftstrom auszusetzen. Überdies sollten Räume stets in einem angemessenen Verhältnis zur Außentemperatur heruntergekühlt werden. Ein zu drastischer Temperaturwechsel kann den Organismus und die Nasenschleimhaut belasten und zu Erkältungen führen. Die Raumluft sollte im Sommer maximal fünf bis sieben Grad unter der Außentemperatur liegen. Auch im Auto sollte nicht permanent die Klimaanlage laufen, da auch diese die Nasenschleimhäute austrocknet.



Wichtig: auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten.

Nasensprays auf Meersalzbasis können vorbeugen und bestehende Probleme lindern.



Der HNO-Arzt berät ferner über die richtige Nasenpflege. Diese kann bestehende Probleme lindern, aber auch vorbeugend sehr hilfreich sein. Geeignet sind

- schonende Nasenspülungen (z.B. mit einer leichten Meersalz-Lösung),
- Inhalieren mit Meersalz oder dafür geeigneten ätherischen Ölen,
- Nasensalben oder -sprays auf Meersalzbasis,
- fettende Nasensalben oder -sprays auf Basis natürlicher Öle (keine Mineralölprodukte, wie z.B. Vaseline).

Präparate auf Meersalzbasis sind zur Pflege gut geeignet, da ihr Salzgehalt von 0,9 Prozent dem natürlichen Salzgehalt in der Nasenschleimhaut entspricht. Zusätze wie ätherische Öle, Dexpanthenol, Aloe vera oder Ectoin tragen zum Schutz der Schleimhaut und zur Wundheilung bei und haben einen entzündungshemmenden oder befeuchtenden Effekt. Die Meersalzpräparate dienen zur Pflege, Reinigung und Befeuchtung der Nasenschleimhaut.

HNO-MEDIZIN

Die Experten der Sinne

Das Fachgebiet der Hals-Nasen-Ohrenheilkunde umfasst die Untersuchungs- und Behandlungsmethoden im Kopfbereich. Dazu gehören Erkrankungen des Ohres, aber auch des Hör- und Gleichgewichtsnerfs. Ferner zählen die Nase und die Nasennebenhöhlen sowie die Kieferhöhle dazu. Ein weiteres Teilgebiet ist der Hals mit seinen Organen wie den Stimm-lippen, Lymphknoten, großen Halsgefäßen und Nerven, der Schilddrüse, der Halswirbelsäule und dem Kehlkopf. Die Haut an Kopf und Hals gehört ebenso zum Fachgebiet wie Mund, Zunge, Gaumen und Mandeln.



PRAXIS DER SINNE
IHRE HNO-FACHÄRZTE
SCHNELLER
WENIGER BEQUEM
GLEICHGEGEN

Herausgeber: Deutscher Berufsverband der Hals-Nasen-Ohrenärzte e. V. Bundesgeschäftsstelle · Haart 221 · 24539 Neumünster, gesetzlich vertreten durch den Präsidenten, PD Dr. habil. Jan Löhler

Layout und Satz: löwenholz / FGS Kommunikation

Bildnachweise: Aussen (v.l.n.r.): Pexels/Andrea Piacquadio · freepik/freepik · Pexels/Andrea Piacquadio / Innen (v.l.n.r.): istockphoto/Wavebreakmedia · istockphoto/Oleksandra Troian · shutterstock/Elizaveta Galitckaia

NASENSCHLEIMHAUT

Hochspezialisiertes Organ

Eine trockene Nasenschleimhaut („Trockene Nase“ = Rhinitis sicca) tritt häufig auf, oft in Zusammenhang mit einer Erkältung. Wenn wegen einer verstopften Nase vorwiegend durch den Mund geatmet wird, trocknet der Nasen-Rachen-Raum schnell aus. Meistens handelt es sich nur um eine vorübergehende Erscheinung. Gelegentlich kann eine trockene Nasenschleimhaut jedoch auch schwerwiegendere Folgen haben.

Die Nasenschleimhaut ist ein hochspezialisiertes Organ und spielt eine wichtige Rolle bei der Atmung. Sie befeuchtet und erwärmt die eingeatmete Luft und garantiert somit einen optimalen Transport der Atemluft in die Lunge. Zudem hat sie eine zentrale Funktion bei der Immunabwehr, indem sie eine Schutzbarriere gegen Krankheitserreger bildet und diese daran hindert, in den Körper einzudringen.

In der Nasenschleimhaut wird eine Schleim- und Feuchtigkeitsschicht produziert, an der Partikel aus der Atemluft haften bleiben können. Die Fremdstoffe werden durch andauernde Bewegung von Flimmerhärchen in den Rachenraum transportiert. Sie können dann durch den Mund ausgespuckt oder verschluckt und im Magen von der Magensäure abgetötet werden.

Um die Schutzbarriere aufbauen zu können, muss die Schleimhaut stets mit einem dünnen Flüssigkeitsfilm bedeckt sein. Ist sie nicht ausreichend feucht, kann sie ihre Aufgabe nicht richtig erfüllen.

URSACHEN

Staub und Rauch

Für eine trockene Nasenschleimhaut gibt es vielfältige Ursachen. Am häufigsten wird sie durch Rauch- und Staubbelastung sowie trockene Raumluft ausgelöst. Pollenallergiker leiden im Sommer oft wochenlang unter trockenen Schleimhäuten, Milbenallergiker haben die trockene Nase eher im Winter. Auch Medikamente können ursächlich sein. Der regelmäßige Gebrauch von abschwellenden Nasentropfen und -sprays reizt die Schleimhäute permanent und trocknet sie dauerhaft aus.



erschwertes Atmen

Brennen, Jucken und Schmerzen in der Nase

Kopfschmerzen

Anfälligkeit für Infekte wie Nebenhöhlen-, Ohren- sowie Rachen- und Halsentzündungen

eingeschränkter Geruchssinn

Eintrocknung des Nasensekrets (Borkenbildung)

vermehrter Niesreiz

Nasenbluten

Mögliche Symptome bei einer trockenen Nase

DIAGNOSE

Ursache ergründen und vermeiden

Fühlt sich die Nase über einen Zeitraum von zwei Wochen trocken und verstopft an, sollte unbedingt der HNO-Arzt oder die HNO-Ärztin aufgesucht werden. Dies gilt auch, wenn andere der genannten Beschwerden auftreten. Die Diagnose erfolgt mittels Nasenspiegelung (Endoskopie). Zudem wird der Arzt bzw. die Ärztin die Ursache für die Nasentrockenheit ergründen und gemeinsam mit dem Patienten nach Wegen suchen, diese zu vermeiden.