**Choroba zatok – sposoby leczenia**

**Katar, zaburzenia węchu, ucisk i ból głowy, szczególnie podczas schylania to tylko niektóre objawy choroby zatok. O tym, jak skutecznie leczyć zatoki opowiada laryngolog, Magdalena Łapienis z Salve Przychodnie.**

**Katar, zaburzenia węchu, ucisk i ból głowy, szczególnie podczas schylania to tylko niektóre objawy choroby zatok. O tym, jak skutecznie leczyć zatoki opowiada laryngolog, Magdalena Łapienis z Salve Przychodnie.**

W okresie jesienno-zimowym wzrasta liczba zachorowań na zatoki, a wśród najbardziej znanych schorzeń należą ostre bądź przewlekłe zapalenie zatok. Bardzo często schorzenie to jest mylone przez pacjentów z oznakami infekcji górnych dróg oddechowych. Jednak kiedy mamy do czynienia z bólem w okolicy właśnie zatok, a do tego z wydzieliną z nosa, jego niedrożnością i zaburzeniami węchu, to wiele wskazuje na to, że to nie „zwykłe” przeziębienie, a choroba zatok. W tym celu najlepiej udać się do lekarza, który to zweryfikuje i przepisze odpowiednią terapię, bowiem choroby tej lepiej nie leczyć samodzielnie w domu. – „Domowe sposoby leczenia są doskonałą terapią uzupełniającą, ale dopiero po zbadaniu przez lekarza, bowiem sposób leczenia zależy od przyczyny choroby” – wyjaśnia Magdalena Łapienis, laryngolog, Salve Przychodnie.

**Dlaczego chorujemy na „zatoki”?**

Przede wszystkim, przy częstych infekcjach zatok, należy ustalić przyczynę choroby. Jak podkreśla lekarz laryngolog z Salve Przychodnie, wśród przyczyn tej choroby należy wymienić czynniki zewnętrzne, takie jak np. palenie papierosów, przebywanie w klimatyzowanych pomieszczeniach, a także czynniki wewnętrzne związane z nieprawidłową budową zatok i przegrody nosa (również po urazie) lub wrodzoną nieprawidłowością, zmiany zapalne zatok (np. polipy) oraz guzy. Aby uniknąć problemu z zatokami mamy wpływ tylko na czynniki zewnętrzne, dlatego warto poświęcić im uwagę.

Zatem w walce o zdrowe zatoki należy rzucić palenie i zadbać, aby ludzie w naszym otoczeniu nie palili. Unikać przebywania w klimatyzowanych pomieszczeniach i sprawdzać regularnie klimatyzację, w miejscach gdzie nie możemy jej wyłączyć. Wymagać, aby osoby z którymi pracujemy nie kontaktowały się z nami w czasie swojej choroby. Możemy wpłynąć na siłę swojego organizmu, a tym samym na jego odporność, poprzez regularny sen, dietę bogatą w warzywa, owoce, białko i uzupełnioną odpowiednią ilością wody. Pomaga również uprawianie sportu, szczególnie tego na powietrzu, bowiem zatoki lubią tzw. wentylowanie. Ważne jest również przygotowanie organizmu na kontakt z wirusami i bakteriami, poprzez stosowanie szczepionek.

– „Jeśli pacjent stosuje się do tych zaleceń i mimo wszystko ma problemy z chorobą zatok, wówczas wskazana jest wizyta u laryngologa. Może się okazać, po wykonaniu pełnej diagnostyki zatok, że nasza walka od początku była skazana na przegraną, gdyż np. jedynym rozwiązaniem jest zabieg operacyjny, który tylko może przywrócić prawidłowe funkcjonowanie zatok” – dodaje Magdalena Łapienis, laryngolog, Salve Przychodnie.

**Choroba zatok – sposoby leczenia**

2 lutego 2018

**Katar, zaburzenia węchu, ucisk i ból głowy, szczególnie podczas schylania to tylko niektóre objawy choroby zatok. O tym, jak skutecznie leczyć zatoki opowiada laryngolog, Magdalena Łapienis z Salve Przychodnie.**

W okresie jesienno-zimowym wzrasta liczba zachorowań na zatoki, a wśród najbardziej znanych schorzeń należą ostre bądź przewlekłe zapalenie zatok. Bardzo często schorzenie to jest mylone przez pacjentów z oznakami infekcji górnych dróg oddechowych. Jednak kiedy mamy do czynienia z bólem w okolicy właśnie zatok, a do tego z wydzieliną z nosa, jego niedrożnością i zaburzeniami węchu, to wiele wskazuje na to, że to nie „zwykłe” przeziębienie, a choroba zatok. W tym celu najlepiej udać się do lekarza, który to zweryfikuje i przepisze odpowiednią terapię, bowiem choroby tej lepiej nie leczyć samodzielnie w domu. – „Domowe sposoby leczenia są doskonałą terapią uzupełniającą, ale dopiero po zbadaniu przez lekarza, bowiem sposób leczenia zależy od przyczyny choroby” – wyjaśnia Magdalena Łapienis, laryngolog, Salve Przychodnie.

**Dlaczego chorujemy na „zatoki”?**

Przede wszystkim, przy częstych infekcjach zatok, należy ustalić przyczynę choroby. Jak podkreśla lekarz laryngolog z Salve Przychodnie, wśród przyczyn tej choroby należy wymienić czynniki zewnętrzne, takie jak np. palenie papierosów, przebywanie w klimatyzowanych pomieszczeniach, a także czynniki wewnętrzne związane z nieprawidłową budową zatok i przegrody nosa (również po urazie) lub wrodzoną nieprawidłowością, zmiany zapalne zatok (np. polipy) oraz guzy. Aby uniknąć problemu z zatokami mamy wpływ tylko na czynniki zewnętrzne, dlatego warto poświęcić im uwagę.

Zatem w walce o zdrowe zatoki należy rzucić palenie i zadbać, aby ludzie w naszym otoczeniu nie palili. Unikać przebywania w klimatyzowanych pomieszczeniach i sprawdzać regularnie klimatyzację, w miejscach gdzie nie możemy jej wyłączyć. Wymagać, aby osoby z którymi pracujemy nie kontaktowały się z nami w czasie swojej choroby. Możemy wpłynąć na siłę swojego organizmu, a tym samym na jego odporność, poprzez regularny sen, dietę bogatą w warzywa, owoce, białko i uzupełnioną odpowiednią ilością wody. Pomaga również uprawianie sportu, szczególnie tego na powietrzu, bowiem zatoki lubią tzw. wentylowanie. Ważne jest również przygotowanie organizmu na kontakt z wirusami i bakteriami, poprzez stosowanie szczepionek.

– „Jeśli pacjent stosuje się do tych zaleceń i mimo wszystko ma problemy z chorobą zatok, wówczas wskazana jest wizyta u laryngologa. Może się okazać, po wykonaniu pełnej diagnostyki zatok, że nasza walka od początku była skazana na przegraną, gdyż np. jedynym rozwiązaniem jest zabieg operacyjny, który tylko może przywrócić prawidłowe funkcjonowanie zatok” – dodaje Magdalena Łapienis, laryngolog, Salve Przychodnie.

**Zatoki na zabiegu**

Jeśli w walce z chorobą zatok zrobiliśmy wszystko co w naszej mocy, aby nasze zatoki były zdrowe, warto się zgłosić do lekarza, który nam pomoże. Lekarz laryngolog oceni, czy przypadkiem nie trzeba zastosować leczenia operacyjnego. Ważne jest, aby był to lekarz, który specjalizuje się w leczeniu zatok, potrafi postawić dobra diagnozę, a w sytuacji braku poprawy po lekach, oczywiście je zoperować. Nie należy długo czekać z chorymi zatokami, bo im dłużej odkładamy zabieg, tym może się on okazać trudniejszy.

W czasie zabiegu wyprostowuje się przegrodę nosa, usuwa polipy, guzy, zmiany zapalne, poszerza zwężone lub zablokowane ujścia zatok. – Przed zabiegiem zawsze odbywa się spotkanie organizacyjne z lekarzem. Pacjent otrzymuje wówczas wykaz badań krwi, które należy wykonać oraz kontakt do anestezjologa, który będzie znieczulać i opiekować się pacjentem po zabiegu. Dodatkowo każdy dostaje informacje o opatrunku rozpuszczalnym, nie usuwanym po zabiegu, który zakładany jest do zatok w miejsca operowane. Zabezpiecza on pacjenta przed ewentualnym krwawieniem z nosa – dodaje laryngolog.

Po zabiegu hospitalizacja trwa tylko około pięć godzin, potem pozostaje się w kontakcie telefonicznym z opiekującym się lekarzem. Natomiast do pracy można wrócić po kilku dniach -standardowo zalecany jest pobyt w domu do 5 dni. Ważne, aby przez trzy tygodnie od zabiegu unikać wysiłku fizycznego.

Zachęcamy do wysłuchania audycji w Radiu Łódź z udziałem naszego specjalisty dr Magdaleny Łapienis,