



Merkblatt zur Nasenpflege für nCPAP-Patienten

Eine sehr häufige Erkrankung der Nase ist die trockene Nasenschleimhautentzündung („Rhinitis sicca“). Symptome sind sehr zähes Nasensekret, borkige Auflagerungen, Neigung zu Nasenbluten, Juckreiz, behinderte Nasenatmung, Neigung zur Entzündung der Nasennebenhöhlen und in der Folge häufige Mundatmung. Eine wichtige Funktion der Nase, die Anfeuchtung und Filtrierung der Atemluft kann die Nase nicht mehr wahrnehmen, da der die Schleimhaut schützende Schleimfilm austrocknet. Der brüchige Schleimfilm ermöglicht Bakterien in die Schleimhaut einzuwandern. Die Schleimhaut schwillt an, bildet nur zähflüssigen Schleim und beeinträchtigt die Funktion der Nase nachhaltig.

Eine gute Funktion der Nase ist insbesondere für nCPAP-Behandelte von größter Bedeutung. Die chronische Rhinitis sicca kann eine nCPAP-Behandlung erheblich erschweren oder gar unmöglich machen. Leider ist jedoch gerade die nCPAP-Behandlung häufig Auslöser und entscheidende Mitursache für eine Rhinitis sicca, insbesondere bei Leckagen und Geräten ohne Befeuchter. Ist es erst einmal zur Rhinitis sicca mit den geschilderten Problemen gekommen, ist es oft schwierig, das System Nase aus diesem „Teufelskreis“ herauszuführen und wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Insbesondere abschwellende Nasentropfen können hier zusätzlichen Schaden anrichten. Bei entsprechenden Beschwerden sollte ein HNO-Arzt konsultiert werden.

Um der beschriebenen Entwicklung vorzubeugen, sollen folgende Ratschläge dienen:

- Sorgfältige Nasenpflege (z. B. mit Nasensalbe, Nasen Öl, Salzlösung, Inhalationen),
- Vermeidung von schleimhautschädigender Umgebung (trockene, klimatisierte Raumluft, Zigarettenrauch, Staub),
- regelmäßige Anwendung von schleimhautpflegenden Mitteln zur Nacht bevor das nCPAP-Gerät angeschlossen wird,
- ausreichende Flüssigkeitszufuhr (mindestens 2 Liter Trinkmenge pro Tag).

Die Entstehung der trockenen Nasenschleimhautentzündung vollzieht sich schleichend oft über mehrere Jahre. Ist sie erst einmal aufgetreten, ist es schwierig wieder eine normale Schleimbildung zu erreichen. Zumal durch lang andauernde Entzündungsprozesse die Anzahl der dünnflüssigen Schleimbildenden Schleimdrüsen zurückgeht. Nicht zuletzt um zu verhindern, dass aus der chronischen trockenen Nasenschleimhautentzündung eine chronische Entzündung der Nasennebenhöhlen wird, sollte der Pflege der Nase vor allem im Rahmen der nCPAP-Therapie ein entsprechendes Gewicht eingeräumt werden.

Es bewährt sich, die Mittel zur Nasenpflege so aufzubewahren, dass man sie nicht vergessen kann (z. B. neben der Zahnbürste, im Auto, auf dem Nachtschrank). Es lohnt sich die vielfältigen und häufig unterschätzten Funktionen der Nase durch Vorbeugen erhalten. Besonders eignet sich Menthol haltige Nasensalbe (Rp.: Menthol 10,0/Miglyol 175,0/Adeps Lanaeanh. ad 1 000,0)

Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Homepage www.schlafapnoe-essen.de, sowie bei unseren Infoabenden. Wir treffen uns an jedem 3. Dienstag im Monat außer im Juli, August und Dezember ab 18:00 Uhr zum Austausch. Zeitgleich findet auch eine Maskenstunde statt. Ein Fachvortrag beginnt immer um 19:00 Uhr in der MUNDUS Senioren-Residenz im Girardethaus (Eingang 8), Girardetstraße 2-38 in 45131 Essen-Rüttenscheid.