Materiały edukacyjne – zalecenia pielęgniarskie dla pacjenta przy wypisie ze szpitala – *załącznik nr 88*

Zalecenia dla pacjenta po leczeniu zapalenia zatok szczękowych

- regularne przyjmowanie zleconych leków,
- przyjmowanie probiotyków przez cały okres stosowania kuracji antybiotykowej oraz kilka dni po jej zakończeniu w celu odbudowy prawidłowej flory jelitowej (lek należy przyjmować najlepiej 2 godziny po zażyciu antybiotyku),
- systematyczne zapuszczanie zleconych kropli, sprayów do nosa,
- dbanie o utrzymanie pełnej drożności nosa, niedopuszczanie do wysuszenia błony śluzowej nosa, - nawilżanie, płukanie nosa izotonicznym roztworem soli fizjologicznej (0,9 % NaCl) lub soli morskiej w aerozolu (m.in. preparaty: NasoDrill, Solik, Sterimar, Marimer, Disnemar). Można stosować również preparaty natłuszczająco - nawilżające (np. Rinopanteina, Panterin, Nozoil, Apteo Care Nos Spray),
- dbanie o ogólną odporność organizmu - unikanie infekcji górnych dróg oddechowych, unikanie przeciągów i nagłych zmian temperatury,
- unikanie narażenia na alergeny,
- usunięcie zmian w obrębie jamy nosowej (mocno skrzywiona przegroda nosowa, polipy) utrudniające wentylację zatok i odpływ wydzieliny,
- zapewnienie właściwego mikroklimatu pomieszczeń, zwłaszcza w czasie snu - temperatura powietrza nie powinna przekraczać 20 st. C, zalecana wilgotność powietrza to minimum 70% (zatoki „nie lubią" suchego powietrza, które je podrażnia),
- unikanie miejsc zakurzonych, zadymionych - pomieszczenia powinny być często odkurzane i wietrzone,
- zakaz palenia papierosów - śluz wyścielający drogi oddechowy u palaczy ma zwiększoną lepkość i ciągliwość, co utrudnia funkcjonowanie rzęsek,
- dbanie o stan uzębienia, (zapobieganie próchnicy i chorobom przyzębia),
- przestrzeganie wyznaczonych wizyt kontrolnych w poradni laryngologicznej.

Nawadnianie i nawilżanie to kolejna podstawowa zasada zapobiegania infekcji zatok. Dlatego należy pić dużo w ciągu dnia (co najmniej 8 szklanek wody). Przyda się również nawilżacz powietrza, ale konieczne jest dbanie o odpowiednią konserwację filtra. Tam również mogą zalęgnąć się bakterie i wirusy.

Bibliografia:

1. Anon J. i inni: Ostre bakteryjne zapalenie zatok: zasady postępowania, Medycyna po Dyplomie 2004, 1, 119-136.
2. Becker W., Naumann H. H., Pfaltz C. R.: Choroby uszu, nosa i gardła, Bel Carp, Warszawa 1999.
3. Janczewski G., Osuch-Wójcikiewicz E. (red.): Ostry dyżur otolaryngologia, α-medica press, Bielsko Biała 2003.
4. Krzeski A., Tomaszewska E. (red.): Boczna ściana jamy nosowej, Via Media, Gdańsk 2000.
5. Latkowski B. (red.): Otorynolaryngologia dla studentów medycyny i stomatologii, PZWL, Warszawa 2004.
6. Szczygielski K., Jurkiewicz D.: Zapalenie zatok przynosowych, Nowa Klinika 2005, 13, 13037 - 13040.