

# ONKO NENÄSI TUKKOINEN?

Teksti: Toimitus Kuva: Bigstockphoto

**T**alvella ilma on kuivaa niin sisällä kuin ulkona ja se saa nenän herkän limakalvon kuivumaan helposti. Limakalvon kärsiessä kuivuudesta nenä tuntuu koko ajan tukkoiselta ja nenään muodostuu ääritsevää karstaa. Hajuaisti heikkenee ja pahimmassa tapauksessa nenätä vuotaa verta pienimmästäkin ärsytyksestä tai niistämisestä. Kuivunut ja verta vuotava limakalvo myös aristaa voimakkaasti, ja kipu havahduttaa viimeistään nenän hoitamiseen.

## HOIDA NENÄÄSI KUIN HAMPAITASI

Ennakoiva nenän hoito on kaikkein helpoin tapa estää ongelmien syntymisen, aivan kuten ihonhoidossakin. Nenän perushoitoon kuuluvat epäpuhtauksien huuhtelu ja limakalvon kosteutus. Huuhtelun voi suorittaa joko tarkoitukseen kehitetyllä nenähuuhtelukannulla suolavedellä tai suihkeena saatavalla keittosuolaliuoksella. Huuhtelu avaa tukkoisen nenän, poistaa nenään kertyneitä epäpuhtauksia sekä myös kosteuttaa limakalvoa. Huuhdeltua limakalvoa on hyvä kosteuttaa öljypohjaisella nenäsuihkeella, joka voi öljyn lisäksi sisältää myös limakalvon uudistumista tukevia vitamiineja. Öljy muodostaa kos-



teuden haihtumista estävän kerroksen limakalvon pinnalle, jolloin kuivunut ja ärtynyt limakalvo voi parantua. Jos limakalvo on jo kipeytynyt, öljysuihketta tulee annostella nenään muutaman tunnin välein, kunnes olo helpottaa. Muutama minuutti nenän hoitoon päivittäin pitää nenän limakalvot hyvinvoivina vuoden ympäri.

## TERVE NENÄ SUOJAA TAUDEILTA

Hyvinvoiva nenän limakalvo estää mm. flunssavirusten tarttumista tehokkaammin sekä hillitsee myös siitepölyallergisten oireilua huomattavasti. Myös kuorsauksesta tai uniapneasta kärsiville sekä astmaatikoilte ilman esteetön kulku nenän kautta on tärkeää. Nenän huuhtelu ja kosteutus flunssan yhteydessä vähentää tutkitusti jälkitautien, kuten poskiontelotulehduksen riskiä.

—  
**NENÄN  
PERUSHOITOON  
KUULUVAT EPÄ-  
PUHTAUKSIEN  
HUUHTELU JA  
LIMAKALVON  
KOSTEUTUS.**  
—