

Ιγμορίτιδα: γιατί μας ταλαιπωρεί όλο και περισσότερο

Τι σχέση έχουν το fast food, η κρίση, η υγρασία ή τα κιλά μας με τη μύτη μας; Μεγάλη, αφού είναι οι κύριοι υπεύθυνοι για την ιγμορίτιδά μας.

Από την κυρία **ΑΝΑΤΟΛΗ ΠΑΤΑΡΙΔΟΥ**, χειρουργό ωτορινολαρυγγολόγο κεφαλής και τραχήλου, παιδο-ΩΡΛ, επισημονική συνεργάτρια του Νοσοκομείου «Υγεία - Μητέρα», site: www.pataridou.gr.



Η ιγμορίτιδα ταλαιπωρεί τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότερους ανθρώπους, τόσο παιδιά όσο και ενήλικους. Ενας βασικός παράγοντας είναι η αύξηση της αλλεργικής ρινίτιδας, η οποία είναι η πιο συνηθισμένη αλλεργική πάθηση στην Ελλάδα και επηρεάζει πάνω από 1 εκατομμύριο ανθρώπους. Οι αλλαγές του τρόπου ζωής και διατροφής μαζί με τη μόλυνση της ατμόσφαιρας ενοχοποιούνται για την αύξηση της συχνότητας εμφάνισης αλλεργίας. Επίσης, εξαιτίας της κρίσης, η κακή θέρμανση των σπιτιών και των εργασιακών χώρων τα τελευταία χρόνια οδήγησε στην αύξηση της παρουσίας υγρασίας. Ετσι, η έντονη υγρασία αυξάνει την πιθανότητα να αναπτυχθούν αναπνευστικά προβλήματα και αλλεργικές καταστάσεις. Η παρουσία νερού με μορφή υδατμών στο περιβάλλον (τα κανονικά επίπεδα είναι 40%-50%) είναι απαραίτητη για τη σωστή λειτουργία του ανθρώπινου σώματος. Αν όμως είναι πολύ χαμηλή ή πάνω από 60%, τότε διευκολύνει τη δημιουργία μυκήτων, οι οποίοι προκαλούν αλλεργίες.

Η μύτη είναι η αρχή του αναπνευστικού συστήματος και η λειτουργία της είναι να φιλτράρει, να θερμαίνει, να υγραίνει τον αέρα και έχει άμεση επικοινωνία με τους παραρρινίους κόλπους, τα ιγμόρεια, τις ηθμοειδείς κυψέλες, τους μετωπιαίους κόλπους και τον σphenoidal. Η δυσκολία της ρινικής αναπνοής μπορεί να συνοδεύεται από εκνευρισμό, αδυναμία συγκέ-



ντρωσης, πονοκεφάλους, έντονο ροχαλιτό και άπνοια. Στα παιδιά μπορεί να προκύψουν δυσμορφίες στο πρόσωπο, ορθοδοντικά προβλήματα, κακή απόδοση στο σχολείο και επιπτώσεις στη γενικότερη ανάπτυξή τους. Η μύτη και τα παραρρινία προσβάλλονται από λοιμώξεις, αλλεργία, με ή χωρίς δημιουργία πολύποδων, και από όγκους καλοήθεις και κακοήθεις.

ΠΩΣ ΤΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΜΕ

Η θεραπεία όλων αυτών των νοσημάτων μπορεί να είναι συντηρητική αρχικά, αλλά μπορεί να χρειαστεί και χειρουργική επέμβαση, η οποία όταν ενδείκνυται πρέπει να γίνεται έγκαιρα για να αποφεύγονται οι επιπλοκές. Παράγοντες που επηρεάζουν την ιγμορίτιδα είναι η έκθεση σε μικροβιακά ερεθίσματα, η παχυσαρκία, η ελάττωση της φυσικής δραστηριότητας, η αλλαγή των διατροφικών συνθηκών, οι συνθήκες και τα είδη θέρμανσης, η κακή θέρμανση. Δυστυχώς η μύτη πολλές φορές δεν αξιολογείται από τους ασθενείς ως όργανο με λειτουργία, αλλά βλέπουν μόνο την αισθητική πλευρά της.

ΓΙΑ ΝΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΙ Ο ΦΑΥΛΟΣ ΚΥΚΛΟΣ

Ο ολοκληρωμένος ενδοσκοπικός έλεγχος σε έναν ασθενή που πάσχει από ρινίτιδα θα μας αποκαλύψει αν υπάρχει διάφραγμα, υπερτροφία των κογχών πολύποδες, ξένα σώματα στα παιδιά, μεγάλα κρεατάκια, ευρήματα τα οποία επιβάλλουν χειρουργική αντιμετώπιση γιατί αποτελούν προδιαθεσικούς παράγοντες για τη δημιουργία χρόνιας ιγμορίτιδας. Σήμερα, οι επεμβάσεις αυτές γίνονται χωρίς εξωτερική τομή, με απόλυτη ασφάλεια με τη βοήθεια της ενδοσκοπικής χειρουργικής και της νευροπλοήγησης, εξασφαλίζοντας άμεση επαναφορά του ασθενούς στις δραστηριότητές του καθώς και σταδιακή βελτίωση – μέσα σε έναν μήνα – όλων των ενοχλητικών συμπτωμάτων. **Υ**

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ:

- Αερίζετε συχνά όλους τους χώρους του σπιτιού.
- Αποφύγετε ή περιορίστε τα φυτά εσωτερικού χώρου.
- Χρησιμοποιείτε παγίδες υγρασίας και αφυγραντήρες.
- Χρησιμοποιήστε ένα υγρόμετρο για να υπολογίσετε την υγρασία στο σπίτι.
- Αποφύγετε κυρίως στα υπνοδωμάτια, χαλάκια, κουρτίνες, βαριά υφάσματα και μαλλιαρά κουκλάκια.
- Υιοθετήστε ένα υγιεινό μοντέλο διατροφής πλούσιο σε φυτικές ίνες και ελαττώστε το πρόχειρο και έτοιμο φαγητό και τα ανθυγιεινά σνακ.
- Να μην κάνετε αυτοδιάγνωση, η εξέταση στον ωτορινολαρυγγολόγο και το ιστορικό θα δείξουν με ακρίβεια αν είναι ιγμορίτιδα και θα οδηγήσουν σε ενδεδειγμένη θεραπεία.