

Zastosowanie wody morskiej w alergicznym nieżycie nosa

Nasal saline for allergic rhinitis

dr n. farm. Anna Nowicka-Zuchowska¹, mgr Aleksander Zuchowski²

¹ Katedra i Zakład Technologii Leków, Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu

² Katedra i Zakład Mikrobiologii Farmaceutycznej i Parazytologii, Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu

Streszczenie: Alergiczny nieżyt nosa jest reakcją układu odpornościowego na określone alergeny. Oba typy alergicznego nieżytu nosa są sezonowe i całoroczne. Sezonowe alergie zwykle występują w okresie wiosennym i jesiennym, zazwyczaj są reakcją na alergeny zewnętrzne, takie jak pyłki. Całoroczne alergie mogą występować przez cały rok lub w dowolnym czasie w ciągu roku w reakcji na substancje, takie jak roztocza i sierść zwierząt domowych. W większości przypadków leczenie ma na celu złagodzenie objawów takich jak kichanie i zablokowany lub ciekący nos. Leczenie powinno być dostosowane do wieku pacjenta i występujących objawów. Roztwory soli morskiej rozrzedzają zalegającą w nosie wydzielinę, dzięki czemu może być łatwo usunięta, oraz wypłukują alergeny i zanieczyszczenia z nosa, które powodują podrażnienia. Roztwory soli fizjologicznej mogą być izotoniczne (takie samo stężenie soli w organizmie – 0,9% NaCl) lub hipertoniczne (wyższe ciśnienie osmotyczne niż w organizmie – więcej niż 0,9% NaCl). Regularne stosowanie roztworu wody morskiej umożliwia oczyszczenie nosa z czynników drażniących oraz nawilża śluzówkę. **Słowa kluczowe:** alergiczny nieżyt nosa, alergen, woda morska, roztwór izotoniczny, roztwór hipertoniczny.

Abstract: Allergic rhinitis is an allergic response to specific allergens. The two types of allergic rhinitis are seasonal and perennial. Seasonal allergies usually occur during the spring and fall season and are typically in response to outdoor allergens like pollen. Perennial allergies can occur year round, or at any time during the year in response to indoor substances, like dust mites and pet dander. In most cases treatment aims to relieve symptoms such as sneezing and a blocked or runny nose. Treatment should be based on the patient's age and severity of symptoms. Nasal saline make the mucus thinner, making it easier to remove and remove some of the allergens and pollution from the nose that cause irritation. Saline solutions can be isotonic (the same concentration of salt in the body – 0.9% NaCl) or hypertonic (higher concentration than found in the body – more than 0.9% NaCl). Regularly cleaning nasal passages with a salt water solution can also help by keeping nose free of irritants and moisturizes the mucosa. **Keywords:** allergic rhinitis, allergen, antihistamines, saline solution, isotonic solution, hypertonic solution.

» Wprowadzenie

Na alergiczny nieżyt nosa choruje ok. 10-25% osób na świecie, najczęściej dzieci i osoby młode, poniżej 20. r.ż. Jest to choroba przewlekła, wymagająca specjalistycznego leczenia, a nieleczona może 2-3-krotnie zwiększyć ryzyko astmy [2].

Alergiczny nieżyt nosa jest stanem zapalnym błony śluzowej, który objawia się wodnistym katarciem, kichaniem oraz niedrożnością i swędzeniem nosa. Sezonowy typ alergii powtarza się w określonych miesiącach roku, w czasie kwit-

nienia roślin, na które chory jest uczulony. Najczęstszymi alergenami są pyłki traw, chwastów lub drzew oraz zarodniki pleśni: *Cladosporium* i *Alternaria*. Z kolei całoroczny alergiczny katar wywołany jest przez alergeny domowe – roztocza kurzu domowego, sierść zwierząt czy pierze [1].

Leczenie polega na unikaniu alergenu oraz przyjmowaniu leków doustnych i donosowych, które łagodzą nieprzyjemne objawy. Stosuje się roztwory wody morskiej, inhalacje oraz płukanie nosa i zatok.

Tabela 1. Podział alergicznego nieżytu nosa [1]

Ze względu na czas trwania objawów	Ze względu na nasilenie objawów
Okresowy – poniżej 4 dni w tygodniu lub mniej niż 4 tygodnie w roku	Łagodny
Przewlekły – powyżej 4 dni w tygodniu i więcej niż 4 tygodnie w roku	Umiarkowany lub ciężki

» Przyczyny kataru alergicznego

Alergiczny nieżyt nosa najczęściej występuje w czasie kwitnienia i pylenia roślin w okresie wiosenno-letnim (od maja do lipca). Na ilość pyłków (traw, drzew), które znajdują się w otoczeniu, wpływa wiele czynników, m.in. temperatura, wiatr czy wilgotność powietrza. Na występowanie alergicznego nieżytu nosa mają wpływ zarówno czynniki środowiskowe, jak i genetyczne.

Przyczyną alergii jest nieprawidłowa reakcja układu odpornościowego na występujące w środowisku alergeny, które w organizmie alergika powodują uciążliwe objawy (kichanie, katar alergiczny, zaczerwienienie oczu). Kiedy alergen łączy się z immunoglobulinami klasy IgE, tworzy kompleks przyłączający się do komórek tucznych, w których magazynowana jest histamina [3]. Następuje uwolnienie histaminy oraz pojawienie się objawów podrażnienia błony śluzowej nosa. W skrajnych przypadkach ta nadwrażliwość może prowadzić do astmy lub wywołać wstrząs anafilaktyczny.

» Objawy alergicznego nieżytu nosa

Do najczęstszych objawów alergicznego nieżytu nosa należą:

- kichanie,
- uczucie zatkania nosa,
- pojawienie się wodnistej wydzieliny,
- upośledzenie węchu,
- mogą też pojawić się charakterystyczne objawy ze strony oczu – zaczerwienienie, świąd, łzawienie oraz obrzęk powiek, którym może towarzyszyć świąd uszu i gardła.

Ciężka postać alergicznego kataru może powodować u chorego kłopoty ze snem, przycy-

nia się do trudności w pracy czy nauce, utrudnia wykonywanie codziennych czynności, uprawianie sportu.

» Leczenie alergicznego nieżytu nosa

Leczenie objawowe alergicznego kataru ma na celu zmniejszenie lub całkowite usunięcie nieprzyjemnych objawów ze strony nosa, oczu oraz gardła. Metoda leczenia farmakologicznego dobierana jest indywidualnie do stopnia zaawansowania choroby i uwzględnia wiek chorego, jego tryb życia oraz sezonowość występowania objawów [4].

Na początku choroby lub gdy dolegliwości nie są zbyt uciążliwe stosuje się leki w postaci donosowej albo doustnej, dostępne w aptekach bez recepty. W przypadku preparatów bez recepty dla dzieci należy dokładnie zapoznać się z załączoną ulotką lub skonsultować się z farmaceutą, aby upewnić się, czy dany środek może być zastosowany u najmłodszych pacjentów.

Jedną z zalecanych metod postępowania w nieżycie alergicznym nosa jest stosowanie roztworów soli morskiej. Rozrzedzają one zalegającą w nosie wydzielinę, ułatwiają jej usuwanie oraz wypłukują alergeny i zanieczyszczenia z nosa. Regularne czyszczenie nosa roztworem wody morskiej umożliwi usuwanie z nosa czynników drażniących oraz nawilża śluzówkę. W aptekach do dyspozycji mamy roztwory izotoniczne lub hipertoniczne.

Do efektywnych metod łagodzących objawy kataru siennego należą także inhalacje, wykorzystujące działanie pary wodnej i lotnych olejków eterycznych [5]. Inhalacje nawilżają, łagodzą podrażnienia, regenerują błonę śluzową górnych dróg oddechowych. Dodatkowo niektóre zioła stosowane w formie naparów, np. kwiat

marimer®



izotoniczny

hipertoniczny

100% naturalna woda morską
bez konserwantów!^{1,2,3,4}

Spraye do nosa

Higiena i nawilżanie nosa¹

Odblokowywanie nosa²



nowość

SAFETY TIP



Ampułki do aplikacji donosowej 0,9%

Higiena i nawilżanie nosa³



Ampułki do nebulizacji 2,2%

Odblokowywanie dróg oddechowych⁴

GL/PL/MAR/REK/12/2-19 1. Informacje zamieszczone na ulotce przyproduktowej Marimer baby izotoniczny. 2. Informacje zamieszczone na ulotce przyproduktowej Marimer baby hipertoniczny. 3. Informacje zamieszczone na opakowaniu zewnętrznym wyrobu medycznego Marimer soft. 4. Informacje zamieszczone na opakowaniu zewnętrznym Marimer Inhalation. 5. Nagroda złoty medal KONSUMENTKI LIDER JAKOŚCI 2018 przyznana dla Marki Marimer w kategorii "Wody morskie do nosa" w ogólnopolskim, promocyjnym programie konsumenckim, prowadzony przez Redakcję Strefy Gospodarki ogólnopolskiego, niezależnego dodatku dystrybuowanego wraz z Dziennikiem Gazetą Prawną. 6. Nagroda przyznana przez „Apteka Media” Sp. z o.o. w ramach publikacji "Świat Farmacji" na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród polskich farmaceutów.

lipy czy rumianek, mają działanie odkażające i przeciwwzapalne.

W łagodzeniu uporczywych objawów kataru u małych dzieci doskonale sprawdzają się olejki eteryczne (sosnowe, eukaliptusowe), które ułatwiają oddychanie. Można je dodawać do aromatycznych kąpeli, skropić pościel, a w formie plastrków przykleić do ubranka lub piżamki dziecka.

Innym sposobem leczenia alergicznego kataru jest płukanie nosa i zatok za pomocą specjalnych gotowych zestawów, dostępnych w aptekach bez recepty. W skład zestawu wchodzi butelka z aplikatorem oraz saszetki do samodzielnego przygotowania roztworu [6]. Płukanie zatok ma działanie oczyszczające, usuwa alergeny i udrażnia zapchane górne drogi oddechowe.

» Zastosowanie wody morskiej w leczeniu alergicznego nieżytu nosa

Alergiczny katar można łagodzić, stosując domowe sposoby, które wykorzystują bezpieczne metody i naturalne substancje, nieobarczone działaniami niepożądanymi. Są one szczególnie polecane w leczeniu alergicznego kataru małych dzieci. W przypadku domowych sposobów leczenia objawów kataru stosuje się środki oczyszczające nos z nadmiaru zalegającej wydzieliny.

Jednym z najbardziej popularnych preparatów łagodzących dolegliwości kataru siennego są spraye z wodą morską. Są one skuteczne oraz bezpieczne zarówno dla dorosłych, jak i dla dzieci. Preparaty z wodą morską nie zawierają konserwantów, dzięki czemu można je długotrwale stosować, są bezpieczne i nie alergizują. Wykorzystywane są w leczeniu oraz zapobieganiu infekcjom górnych dróg oddechowych. Woda morska w trakcie aplikacji oczyszcza błonę śluzową nosa z zanieczyszczeń, pyłków, drobnoustrojów czy zalegającej wydzieliny [7]. Dodatkowo działa nawilżająco i ochronnie na śluzówkę, zapobiega też jej podrażnieniom.

Woda morska o pH 7,5 do 8,4 bardzo dobrze wchłania się przez błony śluzowe, ponieważ ma skład zbliżony do płynu owodniowego, a za-

wartość składników mineralnych jest porównywalna do stężenia surowicy krwi. Dlatego minerały zawarte w wodzie morskiej przenikają do głębszych warstw skóry, nawilżają ją, odżywiają i oczyszczają. Są to m.in.: magnez, miedź, siarka, selen, potas oraz cynk o działaniu antyseptycznym i przeciwbakteryjnym.

Roztwory izotoniczne wody morskiej posiadają takie samo ciśnienie osmotyczne, jakie występuje w organizmie, przez co nie powodują odwodnienia śluzówki oraz jej nie obkurczają. Ułatwiają usuwanie zalegającej wydzieliny, nawilżają i oczyszczają nos. Dodatkowo znacząco zmniejszają zacerwienia i suchość błony śluzowej. Jako codzienny element higieny zapobiegają występowaniu infekcji górnych dróg oddechowych. Roztwory izotoniczne wody morskiej są bezpieczne dla noworodków od pierwszych dni i mogą być stosowane bez ograniczeń częstości i czasu używania. Zaleca się je alergikom, zwłaszcza w okresie wysokich stężeń pyłków w powietrzu. Są przydatne w walce z katarzem ostrym oraz przewlekłym, przynoszą ulgę w objawach alergii i infekcji. Mogą być uzupełnieniem leczenia farmakologicznego alergicznego nieżytu nosa u chorych uczulonych na pyłki lub sierść zwierząt, ponieważ łagodzą objawy chorobowe wywołane kontaktem z alergenami.

Z kolei roztwory hipertoniczne charakteryzują się wyższym ciśnieniem osmotycznym, co powoduje napływ wody z błon śluzowych do roztworu w celu wyrównania stężeń. Prowadzi to do obkurczenia śluzówki nosa, rozrzedzenia zalegającej wydzieliny [8]. Preparaty hipertoniczne łagodzą objawy alergicznego kataru, udrażniają przewody nosowe. Stosowane do inhalacji oczyszczają i udrażniają nos poprzez zmniejszanie obrzęków. Jednak preparaty hipertoniczne nie powinny być długo stosowane, jedynie w sytuacji niedrożności nosa. Dodatkowo występują ograniczenia wiekowe, zależnie od zaleceń producenta są dopuszczone od: 3., 6., 18. miesiąca życia, czy nawet od 3,6. r.ż. dziecka.

W aptekach dostępne są bez recepty hipertoniczne preparaty wody morskiej do nebulizacji. Naturalne składniki sprawiają, że poleca się je niemowlętom, dzieciom oraz dorosłym. Nebulizacja umożliwia wdychanie substancji i dostarczanie jej bezpośrednio nawet do dolnych odcinków układu oddechowego. Osmotyczne stężenie wody morskiej 2,2% rozrzedza i ułatwia odkrztuszanie zalegającej wydzieliny, a także działa nawilżająco. Wspomaga leczenie, łagodzi objawy choroby oraz zapobiega wysychaniu błon śluzowych.

» Podsumowanie

Przyczyną alergicznego nieżytu nosa jest nadmierna reakcja ze strony układu immunologicznego na występujące w otoczeniu alergeny: pyłki, roztocza czy sierść zwierząt. Jest to przewlekła choroba, która dotyka ponad 20% ludzi, a objawy nasilają się w określonych miesiącach (w czasie pylenia drzew, traw) lub mogą występować przez cały rok.

W leczeniu alergii ważne jest unikanie alergenów i leczenie objawowe. Głównie stosuje się leki przeciwhistaminowe, które blokują mechanizm alergii lub preparaty obkurczające naczynia krwionośne w błonie śluzowej nosa. Jednak można je stosować tylko krótkoterminowo.

W aptekach dostępne są również środki z wodą morską w postaci roztworu izotonicznego lub hipertonicznego. Bardzo dobrze oczyszczają błonę śluzową nosa z drobnoustrojów, pyłków czy zalegającej wydzieliny. Woda morska nawilża błonę śluzową i jest źródłem minerałów, które działają antyseptycznie i przeciwbakteryjnie oraz regenerują śluzówkę po przebytej infekcji. Natomiast roztwory hipertoniczne wody morskiej dodatkowo obkurczają śluzówkę nosa i zmniejszają jej obrzęk. © P

Piśmiennictwo:

1. Skoner DP. Allergic rhinitis: definition, epidemiology, pathophysiology, detection, and diagnosis. *Journal of allergy and clinical immunology*. 2001;108.1:S2-S8.
2. Bousquet J, et al. Allergic rhinitis and its impact on asthma (ARIA) 2008. *Allergy*. 2008;63:8-160.
3. Greiner AN, et al. Allergic rhinitis. *The Lancet*. 2011;378.9809:2112-2122.
4. Sur DK, Scandale S. Treatment of allergic rhinitis. *South African Family Practice*. 2010;52.5:398-403.

mily Practice. 2010;52.5:398-403.

5. Krajewska J. Higiena nosa w okresie jesienno-zimowym. *Lek w Polsce*. 2018;28.10:42-44.

6. Hermelingmeier KE Kristina, et al. Nasal irrigation as an adjunctive treatment in allergic rhinitis: a systematic review and meta-analysis. *American journal of rhinology & allergy*. 2012;26.5: e119-e125.

7. Harvey R, et al. Nasal saline irrigations for the symptoms of chronic rhinosinusitis. *Cochrane database of systematic reviews*. 2007;3.

8. Ślapak I, et al. Efficacy of isotonic nasal wash (seawater) in the treatment and prevention of rhinitis in children. *Archives of otolaryngology – head & neck surgery*. 2008;134.1:67-74.

9. Krajewska J. Preparaty wody morskiej w infekcjach dróg oddechowych. *Lek w Polsce*. 2018;28.09:35-39.

10. Rapiejko P, Jurkiewicz D. Zastosowanie hipertonicznego roztworu wody morskiej u chorych po leczeniu operacyjnym nosa i zatok przynosowych. *Otolaryngologia Polska*. 2010;64.1:20-30.

11. Krajewska J. Pielęgnacja nabłonka dróg oddechowych w sezonie infekcyjnym. 2018; 28.08:22-29.

dr n. farm. Anna Nowicka-Zuchowska

nowicka.farmacja@gmail.com

mgr Aleksander Zuchowski

aleksander.zuchowski@gmail.com

Nadesłano: 04.03.2019; Copyright© Medyk Sp. z o.o.