

Chore zatoki

**Dr n. med. Norbert Paweł Górski,
specjalista otolaryngolog, Centrum Medyczne MML**

Nie lekceważ kataru. Długo utrzymujący się nieżyt nosa, a także ból w obrębie twarzy, nasilający się podczas pochylania się, powinien skłonić Cię do wizyty u laryngologa. Najczęściej silne i długotrwałe bóle głowy przypisujemy migrenie. Tymczasem najnowsze badania wskazują, że aż w siedmiu przypadkach na dziesięć podobne dolegliwości wywołują chore zatoki.

Funkcje zatok

Zatoki przynosowe to upowietrznione jamy w obrębie czaszki, które łączą się z jamą nosa otworami zwanymi ujściami zatok. Można wyróżnić następujące zatoki przynosowe: szczękowe, czołowe, komórki sitowe oraz klinową. Wnętrze zatok przynosowych wyściełane jest błoną śluzową, która stanowi funkcjonalną jedność z błoną śluzową jamy nosa. Nie do końca wiadomo, jaką funkcję pełnią zatoki. Na pewno oczyszczają, nawilżają i ogrzewają wdychane powietrze. Dzięki temu trafia ono do płuc czyste i ciepłe. Stanowią więc swoistą barierę termoizolacyjną dla górnych dróg oddechowych oraz ochronną dla mózgowiczaszki i oczodołów.

Chore zatoki

Do zapalenia zatok przynosowych dochodzi, kiedy między zatokami a nosem utrudniony jest przepływ powietrza i śluz nie ma naturalnego ujścia z zatok. Zablockowany w zatokach śluz przyczynia się do nasilania procesu zapalnego, który zwiększa obrzęk błony śluzowej, a to sprzyja dalszemu rozwojowi zakażenia. W zatokach intensywnie zaczynają rozwijać się i namnażać drobnoustroje. Dokładnie nie wiadomo, co wywołuje zapalenie zatok. Proces zapalny może być wywołany wieloma czynnikami. Na pewno sprzyjają mu infekcje górnych dróg oddechowych, a więc wszelkie zakażenia wirusowe, bakteryjne i grzybicze, które mogą dodatkowo nakładać się na odmienności anatomiczne budowy górnych dróg oddechowych. Alergie np. na obecne w powietrzu grzyby mogą także być istotnym czynnikiem.

Objawy

Przede wszystkim jest to ograniczenie drożności nosa, obecność wydzieliny w jamach nosa, spływanie wydzieliny po tylnej ścianie gardła, osłabienie węchu, uczucie pełności czy bólu, w zależności od tego które zatoki objęte są procesem chorobowym lokalizowane w kącikach oczu, w potylicy, ciemieniu lub okolicy skroniowej. Prócz klarownych, zdefiniowanych objawów, pacjent może zgłaszać objawy, które mogą nie być wprost związane z zapaleniem zatok. Jest to długotrwałe zmęczenie, mała efektywność w pracy. Amerykanie policzyli, że wydolność zawodowa człowieka z przewlekłym zapaleniem zatok może być na poziomie kilkunastu procent wydolności osoby zdrowej.

W jaki sposób stwierdza się zapalenie zatok?

Największą wagę w rozpoznaniu zapalenia zatok przynosowych przywiązuje się do wywiadu lekarskiego czyli analizy objawów zgłaszanych przez chorego. Są one charakterystyczne i jeżeli trwają powyżej dwunastu tygodni, na ich podstawie można rozpoznać przewlekłe zapalenie zatok przynosowych. Dla potwierdzenia rozpoznania stosuje się badania dodatkowe, a więc tomografię komputerową zatok przynosowych czy też badanie cytologiczne błony śluzowej nosa. Zdarza się jednak, że badanie

tomograficzne nie wykazuje ewidentnych cech zapalenia, a pacjent ma dolegliwości. Należy do niego podejść, jakby miał przewlekłe zapalenie zatok, gdyż nie leczy się wyników badań, a żywego człowieka, który jest chory. Czasem zdarza się też sytuacja odwrotna: stwierdza się duże zmiany w badaniu tomograficznym, a pacjent nie ma dolegliwości.

Leczenie farmakologiczne

Leczeniem pierwszego rzutu powinno być leczenie zachowawcze, a więc leki. Kiedy pojawi się katar, należy pamiętać o częstym wydmuchiwaniu nosa, zastosowaniu kropli (jeżeli zawierają ksylometazolinę nie dłużej niż 5-7 dni) lub tabletek działających obkurczająco na błonę śluzową i rozrzedzających wydzielinę. W aptekach dostępnych jest wiele tego typu leków i nie są konieczne na nie recepty. Jeśli po dwóch tygodniach objawy się utrzymują, lepiej udać się do specjalisty – otolaryngologa. Należy pamiętać, że leki do nosa obkurczające błonę śluzową nosa można stosować nie dłużej niż pięć- siedem dni, ponieważ dłuższe stosowanie może spowodować zniszczenie błony śluzowej nosa. Leki rozrzedzające wydzielinę można stosować dowolnie długo. Z porady lekarza warto skorzystać wcześniej, chociażby gdy kolor wydzieliny zmieni się na zielony. Może to świadczyć o zakażeniu bakteryjnym, a wtedy konieczne może być zastosowanie antybiotyku.

Jeszcze niedawno pacjentom chorym na zatoki rutynowo przepisywano antybiotyki. Teraz wiadomo, że jest to błąd. Przewlekły stan zapalny błony śluzowej błony nosa i zatok przynosowych przede wszystkim leczy się sterydami, najczęściej donosowymi. Nie należy się przerażać słysząc tę nazwę. Prócz ekstremalnych przypadków, gdy zalecana jest długa sterydoterapia doustna obciążająca pacjenta, dość powszechnie stosuje się sterydy działające miejscowo, tylko na błonę śluzową. Jest to najwłaściwsze postępowanie. Jeśli mamy do czynienia z ostrą infekcją nakładającą się na stan przewlekły, wówczas ponownie należy rozważyć przyjmowanie antybiotyku. Prócz stosowania sterydu i ewentualnie antybiotyku ważna jest higiena jamy nosa. Nos musi być czysty. Tak jak myjemy zęby, myjemy też nos, pozbawiając go wydzielin, drażniących substancji, alergenów. Do tego służy roztwór soli morskiej. Pomocne jest również stosowanie leków przeciwhistaminowych, by zmniejszyć stan zapalny błony śluzowej, a także leków mukolitycznych rozrzedzających wydzielinę oraz mukokinetycznych poprawiających funkcję rzęsek błony śluzowej i ułatwiających usuwanie wydzieliny.

Chirurg wkracza do akcji

Kiedy po około trzech miesiącach leczenia farmakologicznego nie ma rezultatów, konieczny może być zabieg udrażniania ujść zatok. Jeszcze do niedawna była to typowa operacja chirurgiczna z użyciem skalpela i narzędzi chirurgicznych, a więc związana ranami (w jamie ustnej i nosie), szwami i długą rekonwalescencją. Dziś w przypadku stwierdzenia zmian anatomicznych zwężających lub zamykających światło ujść zatok przynosowych zwykle wykonuje się endoskopową operację zatok przynosowych. Użycie endoskopu oraz mikronarzędzi pozwala na precyzyjne poszerzenie naturalnych ujść zatok. Najnowszym sposobem poszerzania ujść zatok jest cewnikowanie ujść zatok pod kontrolą endoskopu popularnie zwane balonikowaniem. Do ujścia zatok wprowadza się przez nos cewnik z balonikiem. Następnie pod bardzo dużym ciśnieniem wprowadza się do balonika specjalny płyn, który napinając balonik udrażnia trwale ujście zatoki. Z pomocą tej metody można też wypłukać z zatok wszelkie zanieczyszczenia.