

## **Zestaw JALA NETI Prof. Schmidt'a**

Szczegółowa informacja o sposobie użytkowania

Łatwy sposób na płukanie nosa

### **Do czego stosuje się Zestaw JALA NETI Prof. Schmidt'a?**

Płukanie nosa służy do codziennej higieny nosa i utrzymywania w zdrowiu dróg oddechowych, jak też do wspierania dobrego samopoczucia. Zestaw do płukania nosa składa się z naczynia do płukania i miarki do odmierzenia ilości soli potrzebnej do uzyskania właściwego roztworu do płukania. Stężenie soli powinno w przybliżeniu odpowiadać stężeniu soli w krwi człowieka (0,9%). Roztwór taki nazywany jest izotonicznym.

W tradycji jogi płukanie nosa przy pomocy roztworu soli kuchennej jest, podobnie jak mycie zębów, znane najprawdopodobniej od wielu wieków jako naturalny sposób utrzymywania codziennej higieny. Nazywa się ono w sanskrycie, źródłowym języku jogi, JALA NETI.

Zestaw do płukania nosa Prof. Dr. Schmidt'a jest prostym wyrobem medycznym do skutecznego oczyszczania i nawilżania błony śluzowej nosa. Jest odpowiedni dla dzieci, dorosłych, w tym kobiet w ciąży. W przypadku codziennego stosowania płukanie nosa może wspierać swobodne oddychanie przez nos bez potrzeby stosowania leków. Wspiera ono naturalną funkcję oczyszczającą błony śluzowej nosa i uwalnia ją od nadmiaru śluzu, nagromadzonego kurzu i pyłków.

Nos można płukać przy pomocy roztworu składającego się z kranowej wody pitnej i soli kuchennej lub mieszanki soli kuchennej i wodorowęglanu sodowego (np. soda oczyszczona Kaiser) w postaci roztworu izotonicznego lub lekko hipertonicznego. Płukanie nosa może wspierać i aktywować czynność rzęsek na błonie śluzowej nosa, która zapewnia naturalny transport śluzu do gardła, a przez to stałe oczyszczanie nosa. Płukanie nosa służy do higieny górnych dróg oddechowych i może zapobiegać, trwale łagodzić i skutecznie wspierać leczenie dolegliwości i chorób w tym zakresie.

### **Z jakich powodów płucze się nos?**

1. W celu codziennej higieny jamy nosowej, utrzymywania w zdrowiu dróg oddechowych i dla uzyskania lepszego samopoczucia.
2. W celu zapobiegania i wspomagania leczenia chorób wirusowych przenoszonych drogą kropelkową, takich jak przeziębienia i grypa, które przebiegają z bólem gardła i krtani, utrudnionym oddychaniem przez nos spowodowanym zalegającym śluzem, bólami uszu, bólami głowy i gorączką, jak też w celu zapobiegania grypie żołądkowo-jelitowej połączonej z wymiotami i biegunką.
3. W celu zapobiegania i wspomagania leczenia dolegliwości związanych z katarrem siennym, względnie alergią na pyłki, grzyby pleśniowe, kurz.
4. Przy zatkany nosie i nadmiernym wytwarzaniu śluzu dla wspierania swobodnego oddychania przez nos.
5. Do nawilżania błony śluzowej nosa w przypadku suchego powietrza.
6. Przy zatkany nosie i wysuszonej błonie śluzowej, w celu nawilżenia i delikatnego rozpuszczenia materiału blokującego nos oraz ponownej aktywacji samooczyszczania błony śluzowej nosa.
7. W celu oczyszczenia błony śluzowej nosa przy przebywaniu w miejscach o dużym stężeniu kurzu, pyłu, jak też przy narażeniu na dym papierosowy (palenie pasywne) lub inne substancje szkodliwe.
8. Jako kuracja towarzysząca przy ostrym i chronicznym zapaleniu błony śluzowej nosa i zatok.
9. Po zabiegach operacyjnych w zakresie nosa i zatok jeśli tak zaleci lekarz.
10. Jako leczenie wspomagające i dla zmniejszenia niebezpieczeństwa infekcji przez nadmierne tworzenie śluzu u dzieci i dorosłych w takich chorobach jak astma, chroniczne zapalenie oskrzeli, chorobie rozstrzeniowej oskrzeli oraz mukowiscydozie i pierwotnej dyskinezie rzęsek.
11. Dla zapobiegania infekcjom i wzmacniania osłabionego układu odpornościowego.
12. Pomocniczo przy leczeniu chrapania.

### **Kiedy płucze się nos?**

Wiele osób płucze nos codziennie, razem z myciem zębów. Są też tacy, którzy płuczają nos tylko przy dolegliwościach lub w porach roku sprzyjających przeziębieniom i grypie, a jeszcze inni w celu zapobiegania objawom alergii w okresach pylenia. W przypadku codziennego używania, płucze się nos raz lub dwa razy dziennie (np. rano i/lub wieczorem, przed lub po myciu zębów). Można jednakże płukać nos nawet częściej - tyle razy dziennie, na ile ma się ochotę.



### Jak płucze się nos?

1. Nos powinno się płukać zawsze tylko przy użyciu czystego naczynia do płukania nosa i świeżo sporządzonego roztworu płuczającego. Z tego względu należy czyścić naczynie do płukania nosa przed i po użyciu przy pomocy ciepłej wody.
2. Należy wsypać jedną pełną miarkę soli kuchennej (około 4 gramy domowej soli spożywczej) do naczynia do płukania nosa. Jeśli chcesz zastosować izotoniczny lub lekko hipertoniczny buforowy roztwór płuczający z użyciem sodы oczyszczonej, patrz w części "CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA" punkt 3. i 4. Woda bez soli lub ze zbyt małym stężeniem soli (poniżej 0,9 %, < izotoniczny) nie powinna być używana do płukania nosa. Jest to nieprzyjemne i "parzy" błony śluzowe.
3. Po odkręceniu kranu z ciepłą wodą (pitną) należy pozwolić przez pół minuty do minuty spłynąć wodzie zalegającej w kranie, a następnie poruszając naczyniem napełnić je letnią wodą (około 444 ml) do górnej kreski.
4. Temperatura roztworu powinna być przyjemna, ani za zimna, ani też za ciepła.
5. Ująć naczynie w prawą dłoń i przyłożyć wylot dzióbka naczynia do prawego nozdrza, tak aby przylegało ono możliwie najszczelniej do nozdrza. Nie należy przy tym naciskać zbyt mocno na dziurkę od nosa, by nie uszkodzić błony śluzowej nosa.
6. Od teraz należy oddychać tylko przez szeroko otwarte usta.
7. Pochylić tułów do przodu nad zlewem (podbródek możliwie najbliżej klatki piersiowej), obrócić głowę w prawo i schylić głowę w lewo tak, aby lewe ucho zbliżyło się do lewego ramienia.
8. Unieść nieco naczynie. Od tej chwili roztwór płuczający wpływa do prawej dziurki i wypływa lewą (patrz obrazek), ponieważ w nosie, w tylnej części przegrody nosowej istnieje otwarte połączenie między lewą i prawą częścią nosa.
9. Należy w ten sposób przelać przez nos mniej więcej połowę roztworu (200 ml) przez nos. Następnie delikatnie wydmuchać powietrze przez obie dziurki oraz przez prawą i lewą osobno.
10. Powtórzyć cały proces z drugiej strony.
11. Ze względów higienicznych każdy powinien używać swego własnego zestawu do płukania nosa.
12. Należy regularnie wymieniać zestaw do płukania nosa na nowy (na przykład po 1 do 2 latach) w zależności od sposobu i częstotliwości używania lub w przypadku zanieczyszczenia. **Kiedy nie powinno się płukać nosa?**

- Przy stanie zapalnym otworów nozdrzy
- Przy skaleczeniach we wnętrzu nosa
- Przy silnym krwawieniu z nosa i bezpośrednio po nim.

### Jak dbać o zestaw do płukania nosa?

1. Naczynie do płukania nosa i miarkę należy utrzymywać w czystości. Przed i po płukaniu należy umyć naczynie ciepłą wodą.
2. Należy przechowywać naczynie i miarkę w stanie suchym. Najlepiej odstawiać naczynie otworem w dół na czyste podłoże.
3. Od czasu do czasu należy umyć naczynie i miarkę w zmywarce w temperaturze do 65°C. 4. Nalot wapienny od wody z kranu można usunąć wkładając naczynie i miarkę na pewien czas do 5% roztworu octu.
5. Nie pozostawiać roztworu w naczyniu. Pozostawiony roztwór może stać się szybko pożywką dla bakterii. Nie używać innych płynów niż podane roztwory soli w stężeniu odpowiednim do płukania nosa.
6. Do dezynfekcji można użyć wrzącej wody, oblewając wewnątrz i na zewnątrz naczynie do płukania i miarkę.
7. Aby wysterylizować naczynie i miarkę, można także włożyć je do roztworu Milton<sup>®</sup>, służącego do sterylizacji butelek dla niemowląt.

## CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA

### 1. Jakiej soli mogę używać do płukania nosa?

Najlepiej jest używać zwykłej soli spożywczej. Jest ona najtańsza i skuteczna. Drogie sole specjalne nie są konieczne do skutecznego płukania nosa. Do płukania nadaje się także sól jodowana. W badaniach nad płukaniem nosa przeprowadzonych w Hanowerze, w których potwierdzono korzystny wpływ codziennego płukania nosa na drogi oddechowe, stosowano jodowaną sól spożywczą. W niektórych wypadkach przy wrażliwej błonie śluzowej nosa roztwór płuczący z soli niejodowanej uznawany jest za bardziej przyjemny.

Do soli spożywczej dodaje się niewielkie ilości środków zapobiegających zbrylaniu. Środki te uznawane są za nieszkodliwe przy ilościach w jakich stosowane są przy płukaniu nosa. Spożywamy je także codziennie wraz z jedzeniem. Przy pomocy 500 gram soli można przeprowadzić więcej niż 120 płukań nosa.

Farmakologicznie czystą sól spożywczą o jakości produktu medycznego (NaCl) można nabyć w aptece. Jest dużo droższa, jednak ze względu na swoją czystość nadaje się ona szczególnie dobrze do płukania nosa.

Można używać także soli morskiej, o ile nie wywołuje alergii i nie prowadzi do zatkania nosa. Miarka do soli nie jest dostosowana do dozowania soli morskiej. Z reguły sól morską ma większą objętość. Można jednorazowo odważyć 4 gramy soli morskiej (za pomocą wagi). Ta ilość soli morskiej powinna odpowiadać kopiastej miarce.

Do płukania nosa nadaje się także bardzo dobrze mieszanka soli kuchennej i wodorowęglanu sodowego w stężeniu izotonicznym lub w stężeniu nieco wyższym, lekko hipertonicznym. Większe stężenie soli działa bardziej obkurczająco na błonę śluzową i lepiej rozpuszcza śluz. Stosowanie zbyt dużego stężenia soli (powyżej 2%) jest jednakże nieprzyjemne i może powodować uczucie parzenia błony śluzowej nosa. Przy pomocy miarki i naczynia do płukania nosa można sobie także łatwo przygotować buforowy roztwór do płukania.

### 2. Jak mogę buforować roztwór do płukania?

Mieszanka soli bardzo dobrze nadająca się także do płukania nosa składa się z dwóch rodzajów soli: soli kuchennej (NaCl) i wodorowęglanu sodowego (NaHCO<sub>3</sub>). Wodoroweglan sodowy buforuje roztwór tzn. utrzymuje na stałym poziomie wartość pH w zakresie alkalicznym (wartość około 8 pH). We krwi człowieka wodoroweglan sodowy jest drugim co do stężenia roztworem soli po zwykłej soli kuchennej.

Przy zachowaniu właściwych proporcji w roztworze izotonicznym (7,14 gram soli kuchennej i 2,69 gram wodorowęglanu sodowego na litr wody) mieszanka ta odczuwana jest jako szczególnie przyjemna przy płukaniu nosa. Wodoroweglan sodowy nazywany jest też kwaśnym węglanem sodowym lub (do użytku domowego) sodą oczyszczoną.

Mieszankę tę składającą się z 2 rodzajów soli można sporządzić samemu w sposób prosty i tani przy pomocy ZESTAWU JALA NETI. Oprócz soli kuchennej potrzebna jest soda oczyszczona, którą nabyć możemy w aptekach i sklepach spożywczych.

Aby sporządzić tę mieszankę należy napełnić miarkę do górnej kreski solą kuchenną około 3,2 grama i wrzucić do naczynia do płukania. Następnie należy napełnić miarkę do dolnej kreski sodą oczyszczoną (ok. 1,2 gram), także wrzucić do naczynia. W przypadku wątpliwości lepiej jest wziąć nieco więcej soli niż za mało. Następnie należy jak

zwykle napełnić naczynie letnią wodą do górnej kreski (ok. 444 ml). Otrzymuje się wówczas przyjemny buforowy roztwór soli z sodą oczyszczoną, który tak jak błona śluzowa nosa jest lekko alkaliczny (ok. pH 8). Jest on jeszcze lepiej dopasowany do stężenia soli we krwi niż czysty roztwór soli kuchennej.

### MIARKA DO SOLI



I. = pełna miarka:

około 4 gram soli kuchennej (NaCl) na około 444 ml izotonicznego niebuforowego roztworu soli

II. = górna kreska:

około 3,2 grama soli kuchennej (NaCl) do mieszanek soli w około 444 ml izotonicznego, buforowego roztworu do płukania

III. = dolna kreska:

około 1,2 gram wodorowęglanu sodowego (NaHCO<sub>3</sub>) do mieszanek soli w około 444 ml izotonicznego, buforowego roztworu do płukania

### NACZYNIĘ DO PŁUKANIA NOSA



I. = górna kreska (około 444 ml):

do izotonicznego, niebuforowego roztworu soli kuchennej z użyciem 4 gram NaCl lub izotonicznego buforowego roztworu soli z dodatkiem 3,2 grama soli kuchennej (NaCl) i 1,2 grama wodorowęglanu sodowego (NaHCO<sub>3</sub>)

II. = dolna kreska (około 250 ml):

do dostępnych w handlu mieszanek soli do płukania nosa

Naczynie do płukania nosa i miarka do soli są niełamliwe.

Naczynie ma temperaturę ugięcia pod obciążeniem (HDT) wysokości 65°C przy nacisku 0,45 MPa, miarka ma temperaturę ugięcia 136°C. Są one przyjazne dla środowiska, wykonane z nadającego się do recyklingu tworzywa sztucznego o jakości równej tworzywu dopuszczanemu do celów spożywczych.

### 3. Czy do płukania nosa mogą także używać roztworu płuczącego o większym (hipertonicznym) lub mniejszym (hipotonicznym) stężeniu soli?

W przypadku kuracji towarzyszącej zapaleniu zatok (Sinusitis), a także przy alergiach na pyłki, pleśń i kurz, korzystne może okazać się tymczasowe stosowanie płynu do płukania o większej zawartości soli (hipertoniczny roztwór soli). Stosowanie roztworu hipertonicznego może doprowadzić do zmniejszenia obrzęku błony śluzowej nosa i lepszego odpływania śluzu. Stan utrudnionego wyrównania ciśnienia w uszach spowodowane obrzękiem błony śluzowej wywołujące uczucie nacisku na błonę bębenkową w jednym lub obydwu uszach może ulec poprawie poprzez płukanie nosa przy pomocy hipertonicznego roztworu soli. Silnie upłynniona wydzielina może wypływać jeszcze przez chwilę z nosa. 1 - 2% owe hipertoniczne roztwory do płukania o różnym stężeniu otrzymuje się poprzez użycie jednej czubatej miarki, półtołej miarki lub dwóch miarek soli kuchennej na jedno wypełnienie naczynia. Stężenie soli w wodzie morskiej odpowiada czterem niepełnym miarkom soli (3,5% lub 35 gram w litrze wody). Stosowanie roztworu hipertonicznego może być odczuwane jako przyjemniejsze, jeśli używa się roztworu buforowego z wodorowęglanem sodu (patrz poniżej 4.).

Jednakże do regularnego, codziennego płukania nosa najlepiej nadaje się roztwór izotoniczny, buforowy lub niebuforowy. Przy takim użyciu nie są znane żadne udokumentowane poważne działania uboczne. Nie powinno używać się niższego stężenia soli niż 0,9% (izotoniczne), tzw. roztworu hipotonicznego, ani czystej wody z kranu bez soli. Płukanie nosa roztworem o zbyt niskim stężeniu soli jest nieprzyjemne i z reguły "parzy" błonę śluzową. Stosowanie niewłaściwych roztworów płuczących może uszkodzić błonę śluzową nosa.

#### **4. Jak przygotować buforowy hipertoniczny roztwór soli do płukania nosa?**

Zaleca się buforować hipertoniczny roztwór soli do płukania nosa za pomocą wodorowęglanu sodu. Jest to przyjemniejsze, wspiera działanie rzęsek na błonie śluzowej nosa, a przez to ich funkcję oczyszczającą, tzw. oczyszczanie śluzowo-rzęskowe.

1. Bardzo łagodny buforowy hipertoniczny roztwór do płukania otrzyma się biorąc na 1 napełnienie naczynia 1 miarkę lub kopsiastą miarkę soli kuchennej i dosypie dodatkowo około pół miarki wodorowęglanu sodu.
2. Średnio mocny buforowy hipertoniczny roztwór do płukania zawiera od półtoręj do dwóch miarek soli kuchennej i od pół do jednej całej miarki wodorowęglanu sodu.
3. Mocny buforowy hipertoniczny roztwór do płukania zawiera do trzech miarek soli kuchennej i jedną miarkę wodorowęglanu sodu.

Płukanie nosa przy pomocy bardzo łagodnego buforowego roztworu do płukania jest równie przyjemne jak płukanie roztworem izotonicznym o stężeniu 0,9%.

Mocniejsze hipertoniczne roztwory do płukania mogą wywoływać niewielkie działania uboczne, szczególnie w fazie początkowej leczenia lub na początku każdego płukania, takie jak podrażnienie lub pieczenie błony śluzowej nosa.

Płukanie nosa roztworem hipertonicznym przeprowadzane jest zwykle tylko w czasie leczenia zachorowań w obrębie gardła, nosa i uszu przez ograniczony okres czasu. Wymagają one konsultacji z lekarzem prowadzącym.

#### **5. Dlaczego przed napełnieniem naczynia do płukania należy po odkręceniu kranu najpierw przez pół do jednej minuty pozwolić spływać wodzie zalegającej w instalacji wodociągowej?**

Aby do roztworu płuczącego nie dostały się bakterie, które ewentualnie mogłyby znajdować się w kranie, należy najpierw pozwolić spłynąć letniej wodzie przez około pół do jednej minuty, zanim zacznie się nalewać wody do naczynia.

W rzadkich wypadkach może się zdarzyć, że system ciepłej wody (prysznic) może zostać zasiedlony przez drobnoustroje chorobotwórcze (legionelle), jeśli bojler ogrzewający wodę ogrzewa ją każdorazowo maksymalnie do temperatury 60°C. Jeśli raz w tygodniu ogrzeje się wodę w bojlerze ponad 60°C, to bakterie te zostaną zabite. Ze wsparciem lekarza domowego można zlecić badanie mikrobiologiczne w celu ustalenia, czy tego typu zanieczyszczenie bakteryjne występuje w Państwa systemie grzewczym. W przypadku wątpliwości zaleca się używanie do płukania nosa wody gotowanej.

#### **6. Kiedy powinno się stosować sterylny roztwór do płukania?**

Zdrowa błona śluzowa nosa i cała nosogardziel zasiedlone są przez różnorodną florę bakteryjną. Z tego powodu nie jest konieczne stosowanie sterylnych urządzeń do płukania nosa, a w użytkowaniu codziennym jest to mało praktyczne. Z reguły roztwór do płukania także nie musi być absolutnie wolny od drobnoustrojów. Ich ilość powinna być jednak możliwie niewielka i nie powinno w nim być żadnych drobnoustrojów chorobotwórczych.

W szczególnych okolicznościach, np. w przypadku silnego osłabienia układu immunologicznego z często nawracającymi infekcjami dróg oddechowych, dobrym rozwiązaniem może być stosowanie sterylnego roztworu do płukania. W tym celu należy najpierw wysterylizować zestaw do płukania nosa ( np. przy pomocy środka sterylizującego Milton<sup>®</sup>), a następnie użyć do płukania nosa sterylnego izotonicznego roztworu soli. Tego typu leczenie podejmowane jest z reguły wyłącznie w szpitalu.

Do dezynfekcji można użyć także wrzącej wody, oblewając nią naczynie wewnątrz i na zewnątrz oraz miarkę. Wodę zagotowaną w czajniku należy pozostawić do osiągnięcia właściwej temperatury, odpowiedniej do przygotowania roztworu do płukania nosa.

W przypadku infekcji dróg oddechowych można zastosować, jako miejscowe leczenie wspomagające, od pół do całej miarki płynnego środka do dezynfekcji błon śluzowych OCTENISEPT<sup>®</sup> (bezbardwy) (dostępny w aptece) rozcieńczonego w roztworze płuczającym (należy dobrze wymieszać). Zaleca się konsultację z lekarzem.

#### **7. Czy można używać kuchenki mikrofalowej do podgrzewania roztworu płuczącego w naczyniu do płukania nosa?**

Kuchenka mikrofalowa nie nadaje się do podgrzewania roztworu płuczącego do płukania nosa.

## **8. Co można zrobić, gdy roztwór płuczący wpływa do gardła?**

Niewielkie ilości wody z solą mogą dostawać się do gardła. Jest to normalne. Wystarczy ją po prostu wypluć i spróbować zmienić nieco ustawienie głowy, przechylając się bardziej do przodu. W celach terapeutycznych można specjalnie pozwolić wodzie z solą spływać do gardła. Może to wpłynąć łagodząco na dolegliwości gardła (np. zapalenie) ponieważ oczyszczone zostają połączenia między nosem a jamą gardła. Można to zrobić wciągając wodę do nosa aż do momentu, gdy spłynie ona do gardła. Jeżeli do gardła spływają duże ilości wody w sposób niezamierzony, to przyczyną tego stanu może być fakt, iż oddychanie nie następuje cały czas przez usta i podniebienie miękkie nie zamyka jamy nosowej, np. jeśli nie oddycha się bez przerwy przez otwarte usta. Można sobie przy tym pomóc licząc lub śpiewając na głos cały czas przy płukaniu nosa.

## **9. Co mogę zrobić, jeśli woda nie chce płynąć przez nos ?**

Przy mocno zatkanym nosie może się zdarzyć, że woda z solą nie przepływa przez nos. Przed ponowną próbą można najpierw ostrożnie przedmuchać nos. Czasami płyn płuczący wpływa wprawdzie przez jedną dziurkę, jednakże nie wypływa przez drugą. Najczęściej tego typu blokada występuje tylko po jednej stronie. Należy spróbować przepłukać nos od drugiej strony. Z reguły to pomaga. Od razu lub później można spróbować płukać nos od strony zablokowanej.

Przez większość czasu jedna dziurka od nosa jedna bardziej otwarta niż druga. Przy spokojnym oddychaniu przez nos większa część powietrza wpływa i wypływa przez tę dziurkę od nosa. W pewnym momencie w ciągu dnia otwiera się druga dziurka od nosa. Zegar wewnętrzny określa, kiedy następuje zmiana z jednej dziurki od nosa na drugą. Może to następować na przykład w rytmie około dziewięćdziesięciminutowym. W jodze od dawna znany jest odruch fizjologiczny, który można zastosować, aby utrzymywać jedną lub obydwie dziurki od nosa możliwie szeroko otwarte. Medycyna zbadała ten odruch dokładniej neuropsychologicznie w dwudziestym wieku. Pod obydwiema pachami znajdują się receptory czucia ucisku, które poprzez drażnienie w postaci ucisku stopniowo otwierają dziurkę nosową po przeciwnej stronie. Jeśli na przykład w danym momencie bardziej otwarta niż lewa jest prawa dziurka od nosa, można położyć się na prawej stronie i pozostać w tej pozycji przez pewien czas. Wówczas zauważy się, że stopniowo otwiera się lewa dziurka od nosa. Można także zastosować inną technikę: przewiesić na chwilę jedno ramię przez oparcie od krzesła. Otworzy się wtedy, poprzez nacisk na receptory ucisku pod pachą, dziurka od nosa po przeciwnej stronie. Przy pomocy specjalnego ćwiczenia jogińskiego można także spróbować doprowadzić do sytuacji, że obie dziurki od nosa będą przez chwilę możliwie szeroko otwarte. Należy usiąść wygodnie z wyprostowanymi plecami, skrzyżować ramiona na piersi: umieścić prawą i lewą dłoń pod przeciwległymi pachami, łokcie zwisają swobodnie. Także poprzez ten ucisk w obrębie pach otwierają się stopniowo obie dziurki od nosa, jeśli jest się zupełnie zrelaksowanym. Techniki te można również oczywiście zastosować jako przygotowanie do płukania nosa.

Przy dużej ilości śluzu i bardzo zatkanym nosie, może okazać się korzystne użycie kropli do nosa o działaniu zmniejszającym obrzęk i ponowne przepłukanie nosa, gdy krople przyniosą już ulgę; odnosi się to szczególnie do sytuacji przed położeniem się spać, ponieważ płukanie może ułatwić oddychanie przez nos podczas snu. Długotrwałe oddychanie przez usta podczas snu wysusza błonę śluzową w obrębie nosogardzieli. Należy unikać długotrwałego stosowania kropli lub sprayów do nosa zmniejszających obrzęk. Prowadzą one do zatykania nosa i wysuszenia błony śluzowej nosa. Błona śluzowa nosa może zostać nieodwracalnie uszkodzona poprzez regularne stosowanie takich środków.

## **10. Co zrobić, aby po płukaniu nosa nie wypływała z niego woda?**

U niektórych osób może się zdarzyć, iż po pewnym czasie od płukania nosa nieoczekiwanie wypływa jeszcze z nosa trochę roztworu płuczącego. Odpowiedzialna za to jest indywidualna budowa anatomiczna jamy nosowej i jej połączenie z zatoką szczękową. W celu uniknięcia wypływania wody zaleca się osuszyć nos po płukaniu (patrz 11. poniżej). W ten sposób można uniknąć późniejszego wypływania płynu. Jeżeli mimo wszystko woda wypływa z nosa należy delikatnie wydmuchać nos.

## **11. Jak osuszyć nos po płukaniu?**





Wypróbowana technika jogińska, za pomocą której osusza się nos po płukaniu, wykonywana jest w sposób następujący: 1. Należy stanąć w rozkroku. Schylić się do przodu i pozwolić by głowa, ramiona i tułów zwisały swobodnie przez chwilę (patrz rysunek po lewej).

Następnie należy unieść tułów tak, aby był on w pozycji poziomej. Można się przy tym wesprzeć jedną ręką na udzie (patrz rysunek po prawej).

2. Zatkaną jedną dziurkę od nosa i przekręcić głowę w prawo (prawe ucho wskazuje do góry). Teraz należy ostrożnie wydmuchać powietrze trzykrotnie przez otwartą dziurkę od nosa krótkimi wydmuchnięciami. Nie wydmuchiwać nosa zbyt gwałtownie, gdyż zbyt duże ciśnienie może uszkodzić ucho środkowe. Powtórzyć ostrożnie wydmuchiwanie jeszcze trzykrotnie, najpierw z głową odwróconą w lewo (lewe ucho wskazuje do góry), potem twarzą na wprost z głową odchyloną do tyłu i ostatni raz po schyleniu w przód patrząc do tyłu między nogami.

3. Następnie należy zatkać drugą dziurkę i powtórzyć całą procedurę wydmuchując delikatnie powietrze przez otwartą dziurkę od nosa w cztery strony.

4. Na koniec należy się wyprostować, odchylić głowę do tyłu i jeszcze raz wydmuchać przez obie dziurki razem, a potem pojedynczo przez każdą z dziurek. Po takim zabiegu płyn płuczący nie powinien już nieoczekiwanie wypływać z nosa.

## 12. Jakie działanie ma codzienne płukanie nosa przy pomocy zestawu Jala Neti?

Badania naukowe potwierdziły, że płukanie nosa z użyciem zestawu do płukania nosa prof. dr Schmidta ma działanie chroniące drogi oddechowe. Ten zestaw do płukania nosa jest optymalny pod względem skuteczności, łatwego użytkowania i higieny, a także zapewnia niskie koszty codziennego stosowania.

Przy zatkaniu nosa, związanym z wydzielaniem zwiększonej ilości śluzu i utrudnionym oddychaniu przez nos, płukanie nosa może przynieść natychmiastową ulgę, także bez stosowania lekarstw, usuwając uporczywy śluz i pozwalając na ponowne swobodne oddychanie. Cała jama nosowa zostaje gruntownie oczyszczona, błona śluzowa nosa zostaje nawilżona i wzmocniona zostaje jej naturalna funkcja oczyszczająca.

Przy codziennym stosowaniu można już w przeciągu kilku dni lub tygodni poprawić skutecznie i trwale stan spowodowany wieloma dolegliwościami dróg oddechowych. Codzienne płukanie nosa zmniejsza ryzyko występowania typowych symptomów chorób wirusowych przenoszonych metodą kropelkową, takich jak przeziębienia i grypa. W sposób szczególnie zmniejszone zostaje występowanie dolegliwości przeziębieniowych, związanych z zatkanym nosem i utrudnionym oddychaniem przez nos, zwiększonym wydzielaniem śluzu, z bólami głowy i bólami w obrębie gardła i uszu. Znacząco zmniejsza się także częstość występowania charakterystycznych ciężkich symptomów chorobowych grypy wirusowej, związanej z koniecznością leżenia w łóżku, gorączką, bólami głowy, kończyn i gardła, a także zmniejszona zostaje ilość interwencji lekarza typowych dla tych objawów. Rzadziej występują stany zapalne w obrębie ucha środkowego, zatok (Sinusitis), migdałków (Tonsillitis), krtań (Laryngitis) przebiegające z chrypą) i gardła (Pharyngitis).

Płukanie nosa nie gwarantuje jednak, że nie zachoruje się na przeziębienie lub grypę, chociaż ryzyko zachorowania zmniejsza się. Jednym z powodów takiej sytuacji może być to, że wirusy odpowiedzialne za zachorowanie potrzebują po pierwszym kontakcie z błoną śluzową nosa zaledwie kilku godzin, aby nas zainfekować. Codzienne płukanie nosa nie może być traktowane jako działanie zastępujące szczepienie ochronne przeciwko grypie. Płukanie nosa zmniejsza uciążliwe objawy alergii w przypadku kataru siennego lub alergii na pyłki, pleśnie i kurz (katar, kichanie, łzawienie). Substancje wywołujące alergię i czynniki wywołujące stany zapalne zalegające na błonie śluzowej nosa są wypłukiwane z nosa przy pomocy roztworu płuczącego. Codzienne

płukanie nosa pozwala na zmniejszenie zapotrzebowania na leki w przypadku chorób i dolegliwości dróg oddechowych. W szczególności rzadziej występuje potrzeba stosowania kropli i sprayów do nosa zmniejszających obrzęk.

Osoby płuczące codziennie nos nie muszą tak często zgłaszać się do lekarza, rzadziej chorują i rzadziej są obłożnie chorzy. Płukanie nosa poprawia ogólne samopoczucie.

Im częściej i bardziej systematycznie płucze się nos, tym lepsze i bardziej długotrwałe obserwuje się pozytywne skutki stosowania tej metody. Należy zwrócić uwagę, że regularne, wykonywane przynajmniej raz dziennie płukanie nosa jest skuteczniejsze niż płukanie wielokrotne - ale nie wykonywane codziennie.

Nawet zdrowa błona śluzowa nosa zasiedlona jest przez bakterie. Podczas zwiększonego wydzielania śluzu może dojść do intensywnego roz-przestrzeniania się bakterii chorobotwórczych i wirusów. Płukanie nosa uwalnia nos od śluzu zasiedlonego przez bakterie i wirusy, dzięki czemu ułatwia ono lub w ogóle umożliwia uznawane za nadzwyczaj istotne oddychanie przez nos, a także zmniejsza niebezpieczeństwo infekcji dolnych dróg oddechowych - krótko mówiąc: mniej śluzu - mniej zarazków.

### **13. Jakie niepożądane skutki uboczne mogą wystąpić przy płukaniu nosa?**

Płukanie nosa letnim izotonicznym roztworem soli kuchennej należy uznać za metodę praktycznie pozbawioną skutków ubocznych. Nie są znane jakiegokolwiek poważne działania uboczne.

Bardzo rzadko także przy prawidłowym wykonywaniu płukania może dochodzić do lekkiego swędzenia w nosie. Takie niewielkie podrażnienia występują najczęściej na początku stosowania płukania nosa jako terapii.

Pieczenie błony śluzowej nosa obserwowane jest z reguły tylko wtedy, gdy nie jest używany roztwór izotoniczny lub gdy błona śluzowa wykazuje objawy stanu zapalnego. **Należy zawsze stosować następującą kolejność napełniania naczynia do płukania: najpierw wsypać sól do naczynia i dopiero wówczas napełnić je wodą.** Jeśli doda się sól dopiero po nalaniu wody do naczynia, to nie od razu dostanie się ona do dziobka. Stężenie soli w dziobku może okazać się za niskie i z tego powodu błona śluzowa może "parzyć" na początku przepłukiwania nosa.

### **14. Na co należy zwrócić uwagę przy stosowaniu leków dawkowanych poprzez błonę śluzową nosa?**

Przy przyjmowaniu leków przez błonę śluzową nosa należy stosować je po płukaniu nosa. Należy koniecznie skonsultować się z lekarzem. Wyjątek stanowią krople do nosa zmniejszające obrzęk, które w przypadku konieczności ich używania należy stosować przed płukaniem. Płukanie nosa wykonuje się po zadziałaniu kropli. Izotoniczny roztwór soli kuchennej (stężenie soli jak w ludzkiej krwi) nie wpływa negatywnie na działanie leków.

### **15. Od jakiego wieku można płukać nos?**

Zwykle dzieci w wieku około czterech, pięciu lat są w stanie, z pomocą rodziców, nauczyć się samodzielnego płukania nosa. Jeśli konieczne jest zastosowanie płukania nosa u młodszych dzieci, powinno ono zostać podjęte zgodnie z zaleceniami doświadczonego personelu medycznego, na przykład pediatrów lub fizjoterapeutów. Innych ograniczeń wiekowych nie ma. Płukanie nosa może być stosowane przez całe życie. Przy skłonnościach do dolegliwości dróg oddechowych zaleca się codzienne płukanie nosa.

### **16. W jakim przypadku powinienem zgłosić się do lekarza?**

- w przypadku bólu w uszach, zatoki czołowej lub szczękowej,
- w przypadku występowania krwawego i ropnego śluzu,
- w przypadku utrzymującego się zwyrodnienia śluzowego,
- w przypadku wysokiej i utrzymującej się gorączki,
- w przypadku uczucia występowania ciała obcego w przestrzeni nosogardzieli,
- przy utrzymującym się kaszlu i chrypce.

**Jeżeli przy płukaniu nosa występują bóle, należy zgłosić się na badanie do laryngologa.**

Aktualizacja danych: maj 2008. Zestaw posiada certyfikat bezpieczeństwa CE.



Producent: Jala Neti Ltd & Co. KG, Niemcy

Dystrybutor: PRO-ECO, ul. Stokowa 7, 25-702 Kielce, Tel.: 41 24 24 192, [pro@ekologiczny.pl](mailto:pro@ekologiczny.pl)