

Schützen

Zum Schutz der empfindlichen Nasenschleimhaut und zur Stärkung ihrer natürlichen Abwehrmechanismen bieten einige Firmen nützliche Hilfsmittel für den Schlafapnoepatienten an:

Nummer eins

sollte ein Nasenspray für die Nacht sein. Das Spray sollte kaltgepresstes Sesam-Öl enthalten, das wie ein Schutzfilm die entzündete Schleimhaut vor dem kalten Luftstrom abschirmt und sie feucht hält. Es sollte auf keinen Fall Konservierungsstoffe enthalten.

Pflegen

Die Nummer zwei sollte ein Nasen-Gel für den Tag sein, welches das "Hautvitamin" Dexpanthenol enthält, das die Regeneration der Schleim- und Nasenhaut fördert. Das Gel dämpft Reizungen, Entzündungen, befeuchtet die ausgetrocknete Nasenschleimhaut, löst verhärtete Krusten und lindert die entzündlich gerötete Haut um die Nasenlöcher.

Das Gel simuliert die zerstörte Schleimschicht, unterstützt den Selbstheilungsprozess der Nasenschleimhaut und sollte keine Konservierungsstoffe enthalten.

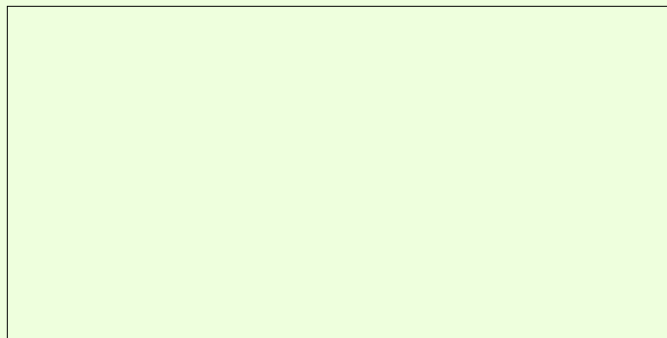
Reinigen

Ein nützliches Mittel am Abend und am Morgen, um die trockene, verkrustete Nasenschleimhaut zu reinigen und ihr die natürliche Feuchtigkeit zurückzugeben, bietet eine Nasenspülung.

Präparate

Zur Behebung dieser Therapieprobleme sind eine Vielzahl von Präparaten erhältlich. Kaufen Sie nicht wahllos ein Präparat, sondern fragen Sie zuvor Ihren Hausarzt.

Überreicht durch die Selbsthilfegruppe:



Auswirkungen von Erkältungs- und Grippeviren für Schlafapnoe-Patienten in der Therapieanwendung



Bundesverband Gemeinnützige Selbsthilfe Schlafapnoe Deutschland e.V.

Eine bundesweite Initiative von Patienten für Patienten!

Mobiltelefon: 0160 93194931
E-Mail: info@gdsdschlafapnoe.de
Internet: <https://gdsdschlafapnoe.de>

Auswirkungen von Erkältungs- und Grippeviren für Schlafapnoe-Patienten in der Therapieanwendung

Ist Ihnen eigentlich bekannt, dass bis zu 8000 Liter Atemluft in der Nacht Ihre Nase durchlaufen?

Um den Körper zu schützen, muss diese Luft an der mit einem klebrigen Schleim bedeckten Nasenschleimhaut, die zum Teil mit Flimmerhaaren belegt ist, vorbei.

Bei Verunreinigungen der Luft bleiben die Verunreinigungen im Schleim hängen und die Luft wird gleichzeitig durch die Schleimhaut angewärmt.

Bei einer gesunden Schleimhaut wird dauernd Feuchtigkeit und Schleim produziert und durch die Flimmerhaare in Richtung eines Ausganges (Magen mit Magensäure) transportiert und dort vernichtet.

Dieses Transport- und Abwehrsystem der Nase besteht aus zwei Schichten. Aus dem Transportsystem, den Zilien, das sind die Flimmerhaare, die auf einer speziellen Hautschicht, dem Flimmerepithel, liegen und aus der Abwehrschicht, einer zweischichtigen Feuchtigkeits- und Schleimschicht bestehen..

Die Flimmerhärchen bewegen sich ständig rhythmisch von vorne nach hinten. So werden Staubteilchen, Viren und Bakterien aufgefangen, heruntergeschluckt und schließlich von der Magensäure vernichtet, bzw. zersetzt.

Die Weite der Nasendurchgänge wird durch Nervenimpulse gesteuert.

Mehr Blut ist gleich engere Nase = wärmere Luft, weniger Blut = weitere Nasenöffnung = weniger warme Luft.

Durch die Schleimschicht auf der Nasenschleimhaut wird die Atemluft angefeuchtet. Außerdem wirkt sie als Grenzfläche zwischen feindlicher Außenwelt und dem empfindlichen **Epithel** der Nasenhöhlen.

(Epithel ist eine biologisch - medizinische Sammelbezeichnung für Deck- und Drüsengewebe.

Abgesehen vom Drüsengewebe kann man Epithelien als "oberflächenbedeckende Zellschicht" bezeichnen.)

Der Nasenschleim enthält bakterienhemmende Substanzen und Antikörper gegen Viren.

Gesunde Zilien (**Kleinste haarähnliche Zellfortsätze**) und Nasenschleimhaut verhindern, dass diese Erreger eine Entzündung oder eine Immunreaktion auslösen.

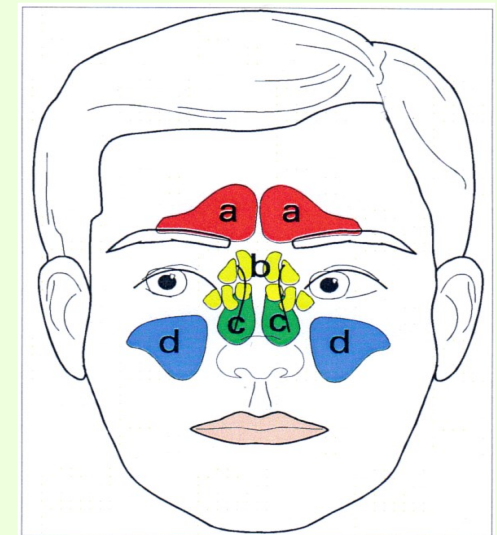
Sie verteidigen die Nasenschleimhaut und die Schleimhaut kann sich dauernd regenerieren. Bei Schlafapnoe-Patienten beschädigt die durch die nCPAP-Maske unter Druck einströmende (eventuell kalte) Luft die Funktion dieses ausgeklügelten Atmungssystems.

Es wird keine Feuchtigkeit gebildet, in der sich die Zilien bewegen können und es wird kein Schleim mehr gebildet, der auf der Feuchtigkeit schwimmt.

Vorhandene Zilien können sich nicht mehr bewegen und ein Transport von Krankheitserregern wird dadurch unmöglich.

Erkältungs- und Grippeviren können in die Nasenschleimhaut eindringen. Und bei einem geschwächten Immunsystem haben die Erreger zusätzlich leichtes Spiel.

Schnupfen oder Erkältung vertragen sich mit der Maskenatmung denkbar schlecht. Wenn die Nase verstopft ist, funktioniert die Atmung durch eine Nasenmaske nicht mehr. Damit solche Komplikationen gar nicht erst auftreten, sollte man mit geeigneten Präparaten die Nasenschleimhaut regelmäßig pflegen und für eine freie Nase sorgen.



a Stirnhöhlen
b Siebbeinzellen
c Keilbeinhöhlen
d Kieferhöhlen