

## Nenän limakalvojen hoito

CPAP- LAITE SAATTAA HOIDON ALKUVAIHEESSA AIHEUTTAA SINULLE LAITTEEN KÄYTTÖÄ HÄIRITSEVIÄ NENÄONGELMIA, KUTEN NENÄN TUKKOISUUTTA, LIMAKALVOJEN KUIVUMISTA TAI VETISTÄ NUHAA. NÄIHIN ONGELMIIN LÖYTYY APU APTEEKISTA ILMAN RESEPTIÄ SAATAVISTA VALMISTEISTA.

### LIMAKALVOJA KOSTUTTAVIA VALMISTEITA

- Vesipohjaiset tuotteet (esim. **Humidose, Erisan**). Pehmentävä vaikutus kuivuneeseen nenäeritteeseen, jolloin tukkoisuus vähenee.
- Öljypohjaiset tuotteet (esim. **Naso-Seesamöljy, A-vita, Nozoil**). Voitelevat ja suojaavat nenän limakalvoja kuivumiselta.
- Ruokaöljyt
- Bepanthen – rasva

### NENÄKANNU, ”SARVIKUONO”

- Huuhtelu edesauttaa liman ja hiukkasten poistumista ylähengitysteistä
- Päivittäin 1- 4 kertaa
- Lue käyttöohje tarkoin!
- Apteekista

### LIMAKALVOJA SUPISTAVAT VALMISTEET

- **Nasolin, Otrivin**. Vähentävät nenän ja nielun limakalvoturvotusta ohimenevästi helpottaen näin hengitystä.
- **Ei jatkuvaan käyttöön!** Max. 10 vuorokautta.

### KORTISONIPITOISET RESEPTIVALMISTEET

- Hoitavat limakalvotulehdusta
- Käytettävä säännöllisesti
- Vaikutus alkaa vasta noin 1 – 2 viikon käytön jälkeen
- Suositeltavia erityisesti, jos myös allergista nuhaa

### MUITA VINKKEJÄ

- Yönaikaiseen suun kuivumiseen **Xerostom**-suusuihke tai **Oralbalance**-suugeeli
- Nenän varressa oleviin ihopainauksiin **Duoderm** tai **Cutinova** – ”keinoiho”.
- Apteekista ilman reseptiä