

Tett og rennende nese er et vanlig sykdomstegn ved forkjølelse. Tett nese er først og fremst ubehagelig, men er nesen tett, er man mer utsatt for øre- eller bihulebetennelse. Derfor er det viktig å holde luftveiene åpne når man er forkjølet.

### ● **Hvorfor blir man tett i nesen?**

Slimhinnen i nesen produserer væske som blant annet renser og fukter luften man puster inn. Forkjølelse skyldes et virusangrep på denne slimhinnen. Det oppstår en betennelse, som er kroppens måte å uskadeliggjøre virus på. Slimhinnen svulmer opp og væsken i nesen blir tykk og seig. Dermed blir det også vanskeligere å puste.

### ● **Når bør man kontakte lege?**

- Hvis man mistenker bihulebetennelse. Vanlige symptomer er sterke smerter i bihulene (panne og/eller kinnene) og grønn/gult snørr.
- Hvis man mistenker ørebetennelse. Vanlige symptomer er smerter i øret, "dotter" i øret, eventuelt med feber.
- Hvis nesen renner over lang tid og væsken er klar, siden dette kan tyde på allergi.
- Hvis man har fått kronisk tett nese fordi man har brukt slimhinneavsvellende neseppray for lenge.

- Hvis man tror den tette nesen kan skyldes nese-polypper. Nese-polypper fører ofte til at man snorker mer enn vanlig, puster gjennom munnen, får nedsatt luktesans og lett får hodepine.
- Hvis barn har vedvarende rennende nese eller betydelig nesetetthet, blant annet med tanke på fremmedlegeme i nesen.

### ● **Hva kan man gjøre selv?**

- Ligg med hodet høyt – da blir det lettere å puste. Forsøk eventuelt å heve hodeenden av sengen (10-20cm)
- Drikk mye – økt væskeinntak kan gjøre snørret mer tyntflytende.

### ● **Egenbehandling ved tett nese**

Hensikten med å behandle tett nese, er å gjøre det lettere å puste, samt å redusere risikoen for bihule- eller ørebetennelse.

#### *Rense nesen*

Saltvann har en rensende effekt i nesen. Det er derfor en fordel å rense nesen med saltvann før evt. bruk av slimhinneavsvellende neseppray. Saltvann kan kjøpes som neseppray eller nesedråper. Saltvann kan man bruke så lenge og så ofte man vil.

#### *Åpne nesen*

Slimhinneavsvellende neseppray gjør at produksjonen av snørr i nesen blir mindre. Slik neseppray skal ikke brukes i mer enn 7-10 dager i strekk, og det skal gå minst to uker mellom hver behandlingsperiode. Grunnen til det er at sprayen over tid får nese-slimhinnen til å svulme opp og bli tykkere. Det vil si at man bør stoppe bruken av slik neseppray, og evt. kontakte lege. I en nedtrappingsperiode kan reseptpliktig neseppray avhjelpe på symptomene.

### ● **Behandling av tett nese hos spedbarn og barn**

Hvis barnet ditt blir så tett i nesen at amming blir et problem, anbefaler vi å bruke saltvannsdåper som du drypper i nesen. Dette vil løse opp slimet, som du så tørker bort. Du kan bruke en nesesuger for å fjerne slim. Til barn er det viktig å bruke slimhinneavsvellende legemidler som er tilpasset barnets alder. Saltvann er førstevalg til barn under 2 år. Slimhinneavsvellende legemidler skal ikke brukes i mer enn 5 dager i strekk når barnet er under 10 år.

## Aktuelle produkter ved tett nese:

Bruksområde	Produkt
<b>Saltvann (rensner nesen)</b>	Miwana nesep spray Miwana Mentol nesep spray Miwana Plus 3,5% nesep spray Dermicare saltvann nesedråper Physiomer nesep spray Generell og Ekstra Physiomer neseskyl  Spesial Nazamer Plus saltvann spray OtriBaby nesep spray
<b>Slimhinneavsvellende (åpner nesen)</b>	Nazaren nesep spray*1 Naso nesep spray*1 Otrivin nesep spray*1 Otrivin med mentol nesep spray*1 Zymelin nesep spray*1 Rhinox nesep spray og nesedråper*2 Zycomb nesep spray*3 Otrivin Comp nesep spray*3
<b>Papirlommetørkler</b>	Kleenex balsam
<b>Småre nesen ved sårhet</b>	Sesamolje Rattopharm nesep spray

\* Reseptfritt legemiddel som inneholder (1) Xylometazolin, (2) Oxymetazolin, (3) Xylometazolin og Ipratropiumbromid. Les pakningsvedlegget før bruk.

# Dobbel effekt – virker mot både **tett og rennende nese** ved forkjølelse

NOVARTIS



## La deg ikke begraves av lommetørkler

Otrivin Comp (xylometazolinhydroklorid 0,5 mg/ml & ipratropiumbromid 0,6 mg/ml). Reseptfritt legemiddel til behandling av tett og rennende nese ved forkjølelse. Til voksne over 18 år. Skal ikke brukes sammenhengende i mer enn 7 dager. Les pakningsvedlegget før bruk. [www.novartis.no](http://www.novartis.no). ID-kode 785/02.2010.

2010/Varenr. for 200 stk. 22.2.598



# Tett nese

**APOTEK1**  
Vår kunnskap - din trygghet