

Dieses Faltblatt gibt Ihnen die wichtigsten Informationen über diese Erkrankung und ihre Behandlung. Aus den Abbildungen können Sie die Lage der Nasennebenhöhlen im Kopfbereich erkennen.

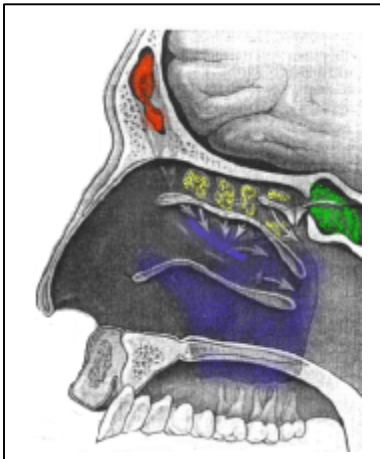
WAS IST EINE ENTZÜNDUNG DER NASENNEBENHÖHLEN ?

Wie Sie aus den Abbildungen ersehen können, liegen die Nasennebenhöhlen im Stirnbereich sowie rechts und links neben der Nase im Oberkiefer. Beschwerden der Nasennebenhöhlenentzündung sind häufig Kopfschmerzen (insbesondere im Stirn- bzw. Gesichtsbereich), verstopfte Nase mit grünem oder gelbem Nasensekret, Abgeschlagenheit und möglicherweise Fieber.

WIE KOMMT ES ZU EINER ENTZÜNDUNG DER NASENNEBENHÖHLEN ?

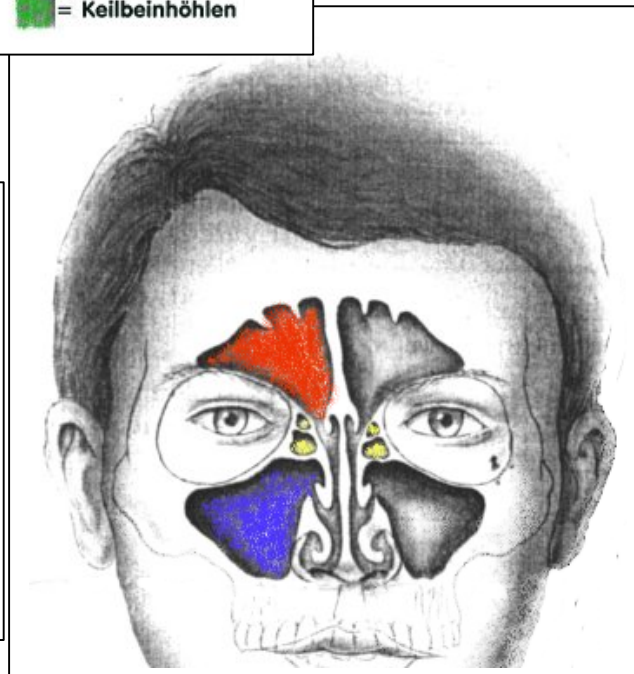
Durch einen meist durch Viren hervorgerufenen Infekt der oberen Luftwege oder durch Allergien können die Nasenschleimhäute stark anschwellen. Dadurch und durch zähes Sekret können die Ausführungsgänge der Nasennebenhöhlen verlegt werden. Das Sekret in den Nasennebenhöhlen kann dann nicht abfließen und sammelt sich an. Eingewanderte Bakterien können dann in einigen Fällen die Entzündung verstärken.

Begünstigt wird dieses Anschwellen der Nasenschleimhäute durch Rauchen, Allergien, Schleimhautwucherungen (Polypen) oder verbogene Nasenscheidenwände.



Wie lange dauert eine Entzündung der Nasennebenhöhlen ?

Tritt solch eine Entzündung der Nasennebenhöhlen häufig (mehr als 3x pro Jahr) auf, spricht man von einer rezidivierenden Sinusitis, wenn sie länger als 1 Monat bestehen bleibt, spricht man von einer subakuten oder chronischen Sinusitis (Nasennebenhöhlenentzündung). In diesem Fall bitte ich Sie, nochmals mit mir/uns zu sprechen, weil dann möglicherweise eine weitere Abklärung z.B. durch einen Hals-Nasen-Ohren-Arzt erforderlich sein kann. Eine normale akute Nebenhöhlenentzündung heilt bei etwa 3 von 4 Erkrankten auch ohne Antibiotika problemlos innerhalb von 2 Wochen ab.



SIND NASENNEBENHÖHLEN-ENTZÜNDUNGEN GEFÄHRLICH?

Akute Nasennebenhöhlenentzündungen sind unangenehm und häufig mit Kopfschmerzen verbunden, aber in der Regel harmlos. Nur in sehr seltenen Fällen kann es zu Komplikationen kommen. Besonders wenn innerhalb von 4 Tagen keine Besserung eintritt, wenn zu den Kopfschmerzen noch hohes Fieber, Erbrechen, Übelkeit, Benommenheit und Doppelbilder hinzukommen, vor allem jedoch wenn Sie Schmerzen im Nackenbereich beim Vorbeugen verspüren, sollten Sie sofort (auch am Wochenende und in der Nacht) einen Arzt informieren.

WAS KANN IHR ARZT TUN ?

Ihr Arzt kann feststellen, ob Ihre Nasennebenhöhlenentzündung unkompliziert ist, oder ob möglicherweise weitere Maßnahmen erforderlich sind. (Nur in sehr seltenen Fällen wird eine Röntgenaufnahme erforderlich sein.)

Weil die meisten Nebenhöhlen-Infekte im allgemeinmedizinischen Bereich gar nicht durch Bakterien verursacht werden, sind Antibiotika dann nicht sinnvoll. (Außerdem können diese leider auch unerwünschte Nebenwirkungen haben und eine zu häufige Verwendung kann zu resistenten Bakterienstämmen führen.)

Ihr Arzt wird Ihnen die notwendigen Medikamente verordnen und mit Ihnen noch andere Behandlungsmöglichkeiten besprechen, damit Ihre Beschwerden möglichst bald gelindert werden. Gelegentlich ist auch eine Krankschreibung für einige Tage nötig.

WAS KÖNNEN SIE SELBER TUN?

Wenn es bei Ihnen zu einer Entzündung der Nasennebenhöhlen gekommen ist, können Sie selbst viel zu Ihrer Genesung beitragen:

- Vermeiden Sie zu heftiges Schneuzen, weil dadurch Sekret in die Nasennebenhöhlen gedrückt werden kann.
- Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit (2- 3 Liter pro Tag) zu sich.

- Rauchen schädigt die Schleimhäute - dies ist der richtige Zeitpunkt, damit aufzuhören.
- Wenn Sie Schmerzen haben, können Sie sich in der Apotheke rezeptfrei Paracetamol oder Ibuprofen (z.B. etwa 500 mg für Erwachsene) als Tabletten oder Zäpfchen besorgen.
- Benutzen Sie bitte die frei verkäuflichen Nasensprays mit abschwellenden Substanzen (z.B. Xylometazolin) nicht länger als 5-7Tage, weil es danach zu einer Schädigung der Nasenschleimhaut kommen kann.
- Bevorzugen Sie die niedrigere (Kinder-) Dosierung (0,05%) wegen geringerer Nebenwirkungen
- Bevorzugen Sie Nasensprays ohne Benzalkoniumchlorid (z.B. Otriven 0,05% sanft), weil dieses die Schleimhäute zusätzlich schädigt.
- Die Anwendung von lokaler Wärme lindert (Rotlicht, Inhalationen von Wasserdampf bzw. Kamillentee) (bitte nicht zu heiß !)
- Die Einnahme ätherischer Öle (Gelomyrtol®, Soledum®, Bronchoforton®, Thymipin® usw.) ist nachgewiesen hilfreich.
- Bei Schmerzen oder „verstopfter Nase“ beim Schlafen kann die Erhöhung des Kopfendes an ihrem Bett Linderung bringen.
- Spülung der Nasenräume mit einer warmen Salzlösung reinigt und führt durch Abschwellung der Schleimhäute zu einer besseren Belüftung der Nasennebenhöhlen und damit zum Sekretabfluss. Verwenden Sie für diese Lösungen eine „gepufferte“ Mischung z.B. mit Emser® Salz oder 1 ½ - 2 Teelöffel Salz plus 1 gestrichenen Teelöffel Backpulver (Bicarbonat!) pro 1 Liter warmem Wasser. Zur Erleichterung der Spülung können sie z.B. Plastikspritzen oder sog. „Nasenduschen“ verwenden.

Wie kann man „Erkältungen“ vorbeugen?

Vermeiden Sie , wenn möglich, den Kontakt zu Grippekranken.

Vermeiden Sie Schlafmangel und unnötigen Stress.

Trainieren Sie ihre Abwehr durch regelmäßige Bewegung an frischer Luft (z.B. Ausdauersport), Kalt-Warm-Duschen bzw. Saunagänge.

Wenn Sie über 60 Jahre alt oder chronisch krank sind, kann eventuell eine Impfung gegen Influenza („Grippeimpfung“) und / oder gegen Pneumokokken sinnvoll sein.

Autoren: Klaus Schulten, Uwe Popert, Dr. med. Detmar Jobst,
Prof. Dr. med. Joachim Szecsenyi

Akute Entzündung der Nasen- nebenhöhlen

(Rhinosinusitis)