



**Zánět dutin, sinusitida**, je zánět vedlejších dutin nosních. Typicky se projevuje bolestí hlavy, pocitem ucpaného nosu a zvýšenou teplotou. Vedlejší dutiny nosní, paranasální dutiny, jsou prostory v lebce. Našli byste je za svými tvářemi a obočím. Nacházejí se v čelní kosti, v horní čelisti, v čichové kosti a v kosti klínové. Jsou vyplněny vzduchem, jejich vnitřní prostor vystýlá sliznice. Dutiny slouží k „odlehčení“ kostí lebky a umožňují rezonanci hlasu. Všechny komunikují krátkými průduchy s nosní dutinou.

O přítomnosti vzdušných dutin v lidské lebce věděli již starověcí anatomové. Přisuzovali jim rozličné funkce. Dutiny byly považovány za zásobárnu mazu umožňujícího pohyb očí nebo jakési „smetiště“ pro ukládání zlých duchů z mozku. Přesný anatomický popis vedlejších dutin nosních a jejich fyziologických funkcí pochází ze 70. let 19. století od rakouského lékaře Emila Zuckerkandla.

### **Jak vzniká...**

Nejčastější příčinou vzniku zánětu nosních dutin je překážka v jejich vývodech do dutiny nosní. Následkem nezávažné virové infekce (rýmy) nebo působením alergenů dochází ke zduření sliznice. Malé množství tekutiny a hlenu běžně tvořené slizničními buňkami nemůže dostatečně odtékat a hromadí se v dutinách. Vznikají vynikající podmínky pro množení všudypřítomných bakterií. Při oslabení přirozené ochrany může dojít k jejich uchycení na sliznici a rozvoji zánětu. Drážděné buňky začínají tvořit zvýšené množství hlenu. Stoupající tlak v ucpaných dutinách vyvolává bolest.

Důvodem zúžení vývodů z nosních dutin a opakovaných zánětů mohou být i nosní polypy, úraz nebo vrozená odchylka v anatomickém uspořádání nosu.

### **Jak se projevuje...**

Nejčastěji dochází k postižení čelních a čelistních dutin. Nejnápadnějším projevem jejich zánětu je bolest. Bývá obvykle tupá a vychází z oblasti horní čelisti, tváří nebo čela. Oblasti nad dutinami mohou být zvýšeně citlivé na poklep nebo i pouhý dotyk. Obtíže jsou nejméně výraznější ráno, v průběhu dne se mohou postupně zlepšovat. Zhoršují se naopak při náhlých změnách polohy a tlaku, například vleže nebo při kašli.

Dalším průvodním příznakem je ucpaný nos. Nemocní přitom mohou smrkat žluté nebo nazelenalé hleny. Se zánětem nosní sliznice souvisí i porucha čichu a chuťového vnímání. V některých případech se přidává ztížené dýchání a kašel. Organismus reaguje na přítomnost

zánětu zvýšením tělesné teploty.

### **Jak se potvrdí...**

Prvním krokem při diagnostice zánětu nosních dutin je běžné lékařské vyšetření. Lékař se vyptá na počátek a charakter Vašich obtíží a doprovodné příznaky. Pohmatem a poklepem zhodnotí citlivost Vašeho obličeje nad dutinami. Následuje podrobnější vyšetření nosu - rhinoskopie. Základním vyšetřením při podezření na sinusitidu je rentgen vedlejších dutin nosních. Lékař na snímcích hodnotí vzdušnost dutin nebo jejich případné naplnění. Dokonalejší zobrazení dutin a anatomického uspořádání Vaší lebky může v případě potřeby poskytnout počítačová tomografie (CT). Orientačně může lékař zhodnotit vzdušnost dutin pomocí tzv. diafanoskopie. Je to vyšetření, při kterém zavede do Vašich úst speciální světlo a v zatemnělé místnosti si všímá jeho prosvítání přes tváře.

K celkovému vyšetření Vašeho zdravotního stavu patří odběr krve a její biochemické a hematologické vyšetření. O původci onemocnění vypoví mikrobiologické vyšetření výtěru z Vašeho nosu.

### **Jak se léčí...**

Původcem sinusitidy jsou nejčastěji bakterie ze skupin streptokoků a hemofily. Účinným prostředkem k jejich vymýcení jsou antibiotika. Léky předepsané lékařem byste měli užívat alespoň 10 dní. Váš nos uvolní nosní kapky a léky snižující otok sliznice. Bolest hlavy zmírní analgetika. K podpůrným metodám patří speciální koupele paží nebo dolních končetin v teplé vodě.

Cílem léčby je kromě vymýcení bakterií a zklidnění zánětu i uvolnění nosních dutin. Za situace, kdy se nedaří zbavit je nahromaděného hnisu, rozhoduje lékař o provedení punkce a odsátí hlenu pomocí speciální jehly. Komplikovaná sinusitida si v nejtěžších případech vyžádá chirurgické řešení.

### **Co dál...**

Sinusitidy mohou probíhat jako akutní nebo chronické. Akutní onemocnění obvykle netrvá déle než tři týdny. Při odpovídající léčbě se naprostá většina nemocných zánětu zcela zbaví. Chronická forma má mírnější, ale zato dlouhodobější projevy. Trvá několik měsíců. Při nepříznivém průběhu způsobuje trvalé změny na nosní sliznici. Vyžaduje dlouhodobou léčbu a sledování na specializovaném pracovišti (otorhinolaryngologii).

Zánět nosních dutin hrozí rozvojem řady závažných komplikací. Patří k nim hrozivě vyhlížející zánět očníce nebo životu nebezpečná meningitida, encefalitida nebo mozkový absces. Zvláště u malých dětí může být sinusitida komplikována zánětem průdušek (tzv. sinobronchiální syndrom).

### **Jak se tomu všemu vyhnout...**

Účinná rada jak se vyhnout sinusitidě neexistuje. V případě počínající virové infekce zkuste včas zahájit podpůrnou léčbu zaměřenou na uvolnění nosu. Zabráníte tím hromadění hlenu a znesnadníte množení bakterií. Zvyšte příjem vitamínů a tekutin. V případě, že nemůžete zajistit příjem vitamínů potravou, obstarajte si některý z multivitaminových přípravků. Kromě vitamínu C by měl obsahovat i zinek a selen.

V chladném počasí se teple se oblékejte. Na podzim a v zimě nezapomínejte na čepici, šálu a rukavice. Na druhou stranu může být účinné i otužování. Nemusíte hned vyrazit v plavkách k zamrzlé řece. Začněte třeba tím, že budete při sprchování střídat teplou a studenou vodu. Myjte si často ruce, používejte jen své vlastní ručníky a pomůcky denní hygieny.

Při opakovaných sinusitidách způsobených anatomickými odchylkami nosní dutiny nebo polypy je vhodné uvažovat o provedení korekčního chirurgického zákroku. O vhodnosti jeho provedení a dalších možnostech léčby sinusitidy se poradte se svým lékařem.