

## Sinuzita acuta (la adulti)

Aceasta fisa informativa explica ce este 'normal' si la ce sa va asteptati daca va imbolnaviti de sinuzita. De asemenea va spune cand ar trebui sa va ingrijorati si sa cautati sfatul medicului.

### Util de stiut

- Ce sunt sinusurile?** Sinusurile sunt cavitati in oasele faciale ce se deschid in interiorul nasului, contribuind la controlul continutului de apa si a temperaturii aerului ce ne intra in plamani.
- Ce este sinuzita?** Raspunsul organismului la factori iritanti si la microbi (inflamatie) poate duce la sinuzita: o inflamare si iritatie a peretilor sinusurilor. Infectiile virale, precum racelile obisnuite, pot cauza inflamarea peretilor sinusurilor, blocand micile deschizaturi dinspre sinusuri catre nas. Acumularea de lichid in sinusuri cauzeaza senzatia de nas infundat si blocaj.
- Care sunt tipurile de sinuzita?** Sinuzita poate fi acuta (aceasta se vindeca in 12 saptamani) sau cronica (dureaza mai mult de 12 saptamani).
- Care sunt simptomele?** Cele mai frecvente si obisnuite simptome includ nasul infundat sau curgerea nasului, durere si sensibilitate a fetei si cresterea temperaturii corpului. Alte simptome pot fi dureri de cap, tuse, presiune in urechi, o stare generala de rau, respiratie rau mirositoare, oboseala si acuratete scazuta a gustului si mirosului.
- Necesita antibiotice?** Simptomele sinuzitei se amelioreaza de obicei fara tratament. Este putin probabil ca antibioticele sa ajute daca simptomele nu sunt foarte serioase. (cititi pe partea cealalta a paginii).

### Ce se poate intampla?

- **Durata:** Sinuzita acuta dureaza mai mult decat o raceala obisnuita. Durata de vindecare este de regula cam 2 ½ saptamani. Sinuzita cronica poate dura luni de zile.
- **Necesitatea pt tratament:** La majoritatea pacientilor sinuzita se vindeca de la sine si aproximativ doua treimi din ei nu au nevoie sa fie vazuti de medic.

*Continuat pe verso*





## FISA INFORMATIVA NR. 13

### Ce puteti face – acum cat si pe viitor?

- **Masuri simple:** Odihniti-va, aplicati comprese calde pe fata, puneti in nas picaturi de solutie salina (se poate cumpara din farmacii).
- **Lichide si hrana:** Beti suficiente lichide. Odihniti-va cat de mult posibil pana cand se amelioreaza simptomele – fiecare stim cand ne simtim suficient de bine pt reluarea activitatilor obisnuite. Mancati sanatos, incluzand minimum cinci portii de legume si fructe zilnic.
- **Medicamente ce pot fi cumparate fara reteta:** Paracetamol, ibuprofen sau aspirina ajuta la ameliorarea simptomelor de sinuzita. Evitati a da aspirina copiilor sub varsta de 16 ani si urmati instructiunile produsului. Picaturile de nas ajuta impotriva nasului infundat (dar nu le folositi mai mult de o saptamana).
- **Nu este recomandat:** Remedii alternative si complementare, inhalari de abur si medicamente precum antihistamine, mucolitice si steroizi nu sunt recomandate in prezent. Nu exista dovezi convingatoare ca au efect.

### Cand ar trebui sa mergeti la medic?

Contactati urgent medicul in situatiile umatoare:

- Daca faceti febra (cu temperatura peste 39°C sau 102.2°F), intrucat acest fapt poate indica infectie mai serioasa;
- Daca va simtiti confuz/a sau dezorientat/ a;
- Daca va simtiti foarte rau;
- Daca sunteti in pericol de a face complicatii din cauza altor boli de care suferiti;
- Daca simtiti discomfort sau durere puternica faciala;
- Daca eliminati pe nas un fluid gros, de culoare verde/ galbui.

### Unde pot gasi mai multe informatii?

Pt mai multe informatii despre ceea ce puteti face in cazul imbolnavirii de sinuzita, vizitati **NHS Choices** (<http://www.nhs.uk/Conditions/Cold-common/Pages/Introduction.aspx>) sau **Patient.co.uk** (<http://www.patient.co.uk/health/Common-Cold.htm>). Retineti ca si farmacistul dvs va poate de asemenea ajuta sa intelegeti simptomele pe care le aveti.



Produs de catre Self Care Forum ([www.selfcareforum.org](http://www.selfcareforum.org)). Ultima data revizuit pe 30 Oct 2013. Pt sugestii si comentarii va rugam contactati Libby Whittaker 020 7421 9318 sau email [libby.whittaker@selfcareforum.org](mailto:libby.whittaker@selfcareforum.org)

