



## Laryngolog odpowiada na listy

**Dr n med. Michał Michalik** specjalista laryngologii, chirurgii głowy i szyi, założyciel i właściciel Centrum Medycznego MML w Warszawie



### Jak nawilżyć śluzówkę nosa

**Czy można coś poradzić na wysuszoną śluzówkę nosa? Smaruję wnętrze nosa oliwką, ale ulga jest tylko chwilowa. Śluzówka pęka, krwawi i boli. Trudno mi oddychać przez nos. Co zrobić?**

*Justyna z Piastowa*

Wysuszenie śluzówki, czyli jak mówią lekarze „suchy nos”, to dość częsta dolegliwość. Pacjenci skarżą się na nią szczególnie w sezonie jesienno-zimowym i zimowo-wiosennym, gdy występują duże różnice temperatur i wilgotności. Błona śluzowa nosa ma wtedy tendencję do wysychania, napinania się, pęknięcia oraz krwawienia. Żeby złagodzić te objawy, zalecam przestrzeganie kilku zasad:

- Unikamy zakurzonych i zadymionych pomieszczeń.
- Nawilżamy powietrze w pomieszczeniach (kładziemy mokre ręczniki na kaloryferach, używamy nawilżaczy).
- Kilka razy dziennie używamy neutralnych, nawilżających preparatów do nosa, np. wody morskiej w sprayu.



### Żeby ból gardła NIE POWRACAŁ

**Cztery miesiące temu zaczęłam mieć kłopoty z gardłem. Pojawili się kłujący ból. Oprócz tego miałam powiększone węzły chłonne, ból ucha i stan podgorączkowy. Lekarz przepisał mi antybiotyk. Po kuracji dolegliwości minęły, ale od tamtej pory powracają co 3-4 tygodnie. Jak się ich pozbyć na zawsze?**

*Małgorzata K. z Brzeska*

**K**onieczna jest kuracja wzmacniająca odporność. Polega na braniu przepisanych przez lekarza tabletek. Jeśli to nie przyniesie efektu, warto rozważyć zabieg usunięcia lub zmniejszenia migdałków. Można to zrobić nie tylko technikami klasycznej chirurgii, ale również metodami, które są znacznie mniej inwazyjne. Zamiast zwykłego noża chirurgicznego, używa się przyrządu, który wytwarza fale radiowe. Operacja jest bezkrwawa i w małym stopniu obciąża organizm. Niestety, takich zabiegów NFZ nie refunduje.

### Czy prostować PRZEGRODĘ

**Mam krzywą przegrodę nosową. Lekarz powiedział, że warto ją zoperować. Zastanawiam się, czy rzeczywiście muszę to zrobić. Na czym polega taka operacja?**

*Ewa B z Białej Podlaskiej*

**N**ie znajdziemy człowieka, który miałby idealnie prostą przegrodę. Jednak im bardziej jest skrzywiona, tym poważniejsze konsekwencje zdrowotne. Mogą to być przewlekłe katar, bóle głowy, zapalenia zatok, zapalenia uszu, itp. Jeśli takie dolegliwości są bardzo częste i dokuczliwe, warto pomyśleć o wyprostowaniu przegrody. Zabieg nie jest zbyt skomplikowany, ale wymaga od chirurga-laryngologa dużej wprawy. Używając mikronarzędzi, np. lasera, lekarz wycina skrzywione fragmenty przegrody i modeluje je. Po zabiegu wkłada do nosa opatrunki, które rozpuszczają się w ciągu doby. Tyle czasu zajmuje też zagojenie się nosa.

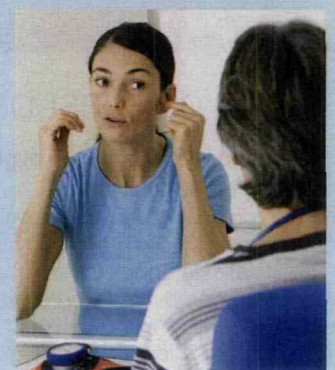
### Sposób na bolące ucho

**Codziennie rano myję głowę. Ostatnio po kąpieli rozboleło mnie ucho. Gdy zaczęłam czyścić małżowinę zauważyłam na waciku niewielkie ilości żółtej wydzieliny. Czy są jakieś krople albo inne specyfiki, które mogą mi pomóc?**

*Zofia z Wielkopolski*

Przyczyną bólu może być zapalenie ucha środkowego lub wewnętrznego albo utworzenie się czopu woskowinowego. Ta ostatnia ewentualność wydaje się najbardziej prawdopodobna. Na początek można zatem sięgnąć po preparaty bez recepty rozpuszczające woskowinę. Mają one postać płynu. Wkra-

plamy je do ucha i czekamy, aż czop się rozpuści. Zabieg powinien rozwiązać problem. Nie wolno natomiast czyścić ucha, patyczkami kosmetycznymi, bo można uszkodzić błonę bębenkową. Jeśli mimo zastosowania preparatu ucho nadal będzie bolało, trzeba zgłosić się do laryngologa.



**Masz pytanie do lekarza? Napisz do nas, a otrzymasz fachową poradę.**

**Nasz adres:** „Kobieta i Życie”, ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa;  
**e-mail:** zdrowie@kobietaizycie.com.pl **Koniecznie z dopiskiem „Pytania do specjalisty”.**

Na listy od czytelników odpowiadamy wyłącznie na łamach pisma.