

Sós inhalálás

A felső és alsó légutakat egyaránt nyálkahártya fedi. Ez a felszín látja el a légutak védelmét. Fizikális védelmet nyújt a kórokozók ellen, valamint immunsejtek, immunmolekulák termelése útján szintén akadályozza a bejutásukat.

Működéséhez elengedhetetlen a megfelelő nedvesség tartalom. Betegségek esetén csökken a nyálkahártya nedvesség tartalma, így a védekező képesség is csökken.

Megelőzősképpen gondoskodhatunk a szoba levegőjének megfelelő páratartalomról.

Vigyázzunk, mert a túl párás levegővel sem teszünk jót!

A 30-40% közötti páratartalom megfelelő.

A sós inhalálás mint kezelési lehetőség felső-és alsólégúti megbetegedések esetén is alkalmazható eljárás. Korábban melegpárát volt lehetőségünk alkalmazni (forralt vízben sót feloldani és ha már nem süttött a gőz, akkor fölé hajolni) azonban az ultrahangos inhalátorok megjelenésével egyértelművé vált, hogy a hidegpára az esetek döntő többségében kedvezőbb, mint a meleg pára.

A sótartalomról még zajlik a szakmai vita, vajon a fiziológiás sós oldat (0,9%) vagy a hipertóniás sós oldat (3%) alkalmazása a kedvezőbb?

A lényeg, hogy a légúti betegségek kezelésében a hideg sós pára belégzése segít a váladék lazításában, ezáltal könnyebben felköhöghetővé válik, gondoskodik a nyálkahártya védekezőképességének helyreállításáról, csökkenti a gyógyulási időt.

Otthoni használatban leggyakrabban használt sós oldat a salvus víz. Naponta 2-4 alkalommal, 2-3 ml salvus víz ultrahangos inhalátorban történő alkalmazása segít a légúti váladéktól való megszabadulásban, mielőbbi gyógyulásban.

Készült: 2023.

Dr. Antalffy Katalin

balanda.hu