

Was können Sie selber tun?

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

- ▶ Nehmen Sie, insbesondere bei Fieber und Verschleimung, ausreichend Flüssigkeit zu sich (der Urin sollte dann hell, aber nicht wasserklar erscheinen).
- ▶ 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 (500 mg bzw. 400 mg für Erwachsene) kaufen. Diese Wirkstoffe sind auch abschwellend wirksam, Ibuprofen mehr als Paracetamol. Für Kinder gibt es beides in flüssiger Form oder als Zäpfchen; die Einnahmemenge richtet sich bei Kindern nach dem Gewicht. Mehr als viermalige Einnahme in 24 Std. erfordert ärztlichen Rat.
- ▶ Zur Abschwellung empfehlen wir handelsübliche Schnupfensprays mit niedriger (= Kinder-) Dosierung von 0,05% Xylometazolin oder Oxymetazolin ohne das Konservierungsmittel Benzalkoniumchlorid. Die Inhaltsstoffe sind hochwirksam! Daher sollte die Anwendung auf 5-7 Tage begrenzt bleiben. Im Wechsel mit salzhaltigen Nasensprays benutzt reizen sie die Schleimhäute weniger.
- ▶ Vermeiden Sie zu heftiges Schneuzen, weil dadurch Sekret in die Nasennebenhöhlen gedrückt werden kann.
- ▶ Als Kapsel geschluckt oder als Inhalat sind ätherische Öle wirksam. Einige vertragen sich schlecht mit der Nasenschleimhaut, wenn sie lokal aufgetragen werden.
- ▶ Inhalationen mit 42-47 Grad warmem Dampf (mit und ohne ätherische Öle) können die Beschwerden lindern.
- ▶ Bei Schmerzen oder „verstopfter Nase“ beim Schlafen kann die Erhöhung des Kopfendes um ca. 20 Grad an Ihrem Bett Linderung bringen.

- ▶ Eine Befeuchtung der Nasenräume mit salzhaltigen Sprays oder Spülungen mit einer warmen Salzlösung (sogen. „Nasendusche“) sind nur bei chronischen Beschwerden hilfreich.
- ▶ Wenn Sie immer wieder oder dauernd unter Nasennebenhöhlenentzündungen leiden, ist eine Therapie mit antiallergischem Nasenspray bzw. eine weitere Abklärung sinnvoll.

Wie kann man „Erkältungen“ vorbeugen?

- ▶ Vermeiden Sie, wenn möglich, engen Kontakt mit erkälteten Personen. Benutzen Sie bei Erkrankungen in der Familie keine gemeinsamen Taschentücher, Zahnbürsten oder gemeinsame Schnupfensprays.
- ▶ Vermeiden Sie Schlafmangel, Stress und Alkohol. Sie verschlechtern Ihr Immunsystem!
- ▶ Dreimal wöchentliche Bewegung bis zum Schwitzen (Ausdauersport), Kalt-Warm-Duschen und regelmäßige Saunagänge stärken Ihre Immunabwehr.
- ▶ Wenn Sie über 60 Jahre alt oder chronisch krank sind, kann eine Impfung gegen Influenza („Grippeimpfung“) und gegen Pneumokokken sinnvoll sein.

Autoren: Klaus Schulten/ Dr. Detmar Jobst, Uwe Popert, Prof. Dr. Joachim Szecsenyi. Redaktion: S. Brockmann

Diese Patienteninformation beruht auf einer Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin. Sie wurde überreicht durch:

DEGAM Leitlinie

Entzündung der Nasennebenhöhlen (Rhinosinusitis)

Patienteninformation

Dieses Faltblatt ist Teil der Leitlinie „Rhinosinusitis“ der Deutschen Gesellschaft für Allgemeinmedizin und bringt Sie auf den Stand des Wissens über Entzündungen der Nasennebenhöhlen (Sinusitis oder Rhinosinusitis).¹

Die Leitlinie enthält umfassende aktuelle und wissenschaftsgestützte Informationen zum Krankheitsbild und liegt auch Ihrem Hausarzt vor.

Was ist eine Entzündung der Nasennebenhöhlen, und wie kommt es dazu?

Die Nasennebenhöhlen befinden sich im Stirnbeinbereich sowie rechts und links neben der Nase im Oberkiefer (siehe Abbildung).

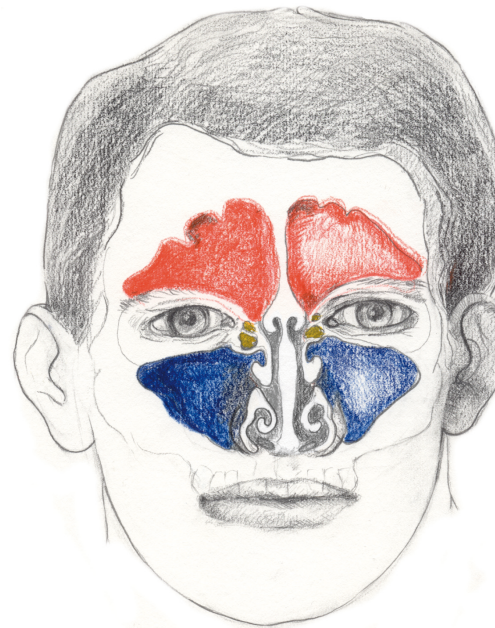
Wenn ein Infekt (Erkältung) oder eine allergische Reaktion die Nasenschleimhäute stark anschwellen lässt, können die Abflüsse der Nasennebenhöhlen verlegt werden. Zäher Schleim (Schnupfen) kommt im Verlauf hinzu und bildet sich auch in den Nasennebenhöhlen. Beschwerden des durch Viren, seltener durch Bakterien ausgelösten Infektes sind dann häufig Stirn- oder Gesichts-Kopfschmerzen, verstopfte Nase und grünes oder gelbes Nasensekret, Abgeschlagenheit und bisweilen Fieber.

Heuschnupfen, anatomische Engen, Zahnwurzelentzündungen oder Nasenpolypen, wahrscheinlich auch Rauchen, sind mitverursachend und können den Verlauf verschlimmern.

Wie lange dauert eine Entzündung der Nasennebenhöhlen?

Eine akute Nebenhöhlenentzündung heilt bei etwa drei von vier Erkrankten (auch ohne Antibiotika) innerhalb von zwei Wochen ab.

Tritt die Entzündung mehr als drei Mal im Jahr auf, spricht man von einer wiederholten (rezidivierenden) Sinusitis. Bleibt sie dann länger als zwei Monate, spricht man von einer chronischen Sinusitis. Wahrscheinlich sind weitere Behandlungen bzw. Untersuchungen z.B. durch einen Röntgenarzt oder einen Hals-Nasen-Ohren-Arzt erforderlich. Nehmen Sie daher erneut Kontakt mit Ihrem Hausarzt auf.



- Siebenbeinzellen
- Kieferhöhlen
- Stirnhöhlen

Sind Nasennebenhöhlenentzündungen gefährlich?

Akute Nasennebenhöhlenentzündungen sind oft unangenehm, aber in der Regel harmlos. Nur bei etwa jeder 10.000sten Erkrankung, so eine große holländische Untersuchung von 1993, kommt es zu schweren Komplikationen. Daran wäre zu denken, wenn zu den genannten Beschwerden Gesichtsschwellungen, hohes Fieber, Benommenheit, Übelkeit und Erbrechen oder Doppelbilder hinzukommen. Bei solchen Symptomen sollten Sie rasch (auch am Wochenende) einen Arzt informieren. Er kann feststellen, ob Ihre Nasennebenhöhlenentzündung kompliziert verläuft und ob weitere Maßnahmen erforderlich sind.

Was kann Ihr Arzt tun?

Weil die meisten Nebenhöhlen-Infekte im allgemeinmedizinischen Bereich nicht durch Bakterien verursacht werden, ist die Einnahme von Antibiotika nur nach entsprechenden ärztlich erhobenen Befunden sinnvoll. Dazu kann eine Blutabnahme, in seltenen Fällen eine Röntgenaufnahme nützlich sein.

Ihr Arzt wird die notwendigen Medikamente empfehlen und eventuell weitere Behandlungsmöglichkeiten ansprechen, damit Ihre Beschwerden möglichst bald gelindert werden. Gelegentlich ist auch eine Krankschreibung für einige Tage nötig.

¹ Leitlinien entsprechen einer Vorgabe des Sozialgesetzbuches V. Sie wurden unter strengen Qualitätsgesichtspunkten der DEGAM erstellt. Sie bedeuten Hilfe und Anleitung für Ärzte und Patienten. Eine Vorschrift oder ein Zwang geht nicht von ihnen aus.