



Kronisk rinosinuit

inklusive näspolyper

EN PATIENTINFORMATION

Utvecklad av EUFOREA-
experter och modifierad och
översatt av Svensk Rinologisk
Forskningsallians (SRFA) för
användning i Sverige



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Vad är kronisk rinosinuit?.....	4
Vanliga symtom.....	4
Olika typer av kronisk rinosinuit.....	5
Orsaker.....	5
Vad är näspolyper?.....	5
Undersökningar och diagnos.....	6
Behandlingar.....	8
Förberedelser inför läkarbesöket.....	12

Ansvarsfriskrivning: DETTA MATERIAL ERSÄTTER INTE MEDICINSK RÅDGIVNING

Informationen, inklusive men inte begränsat till text, grafik, bilder och annat material i denna guide, är endast avsedd för informationsändamål och ersätter inte professionell medicinsk rådgivning, diagnos eller behandling av en kvalificerad läkare eller vårdgivare. EUFOREA är inte en medicinsk organisation och kan inte ge specifika medicinska råd till patienter via internet eller e-post. Alla patienter uppmanas att rikta sina specifika frågor till sin läkare. EUFOREA presenterar denna information för att patienter ska kunna förstå och delta i sin egen vård. EUFOREA betonar starkt att informationen inte ersätter en noggrann utvärdering och behandling av en kvalificerad vårdgivare.



VAD ÄR KRONISK RINOSINUIT?

Kronisk rinosinuit (kronisk bihåleinflammation) är en inflammation i slemhinnan i näsan och bihålorna i **mer än 12 veckor** som orsakar två eller fler symtom som påverkar näsan eller bihålorna, vilket kan ha stor inverkan på din förmåga att utföra dagliga aktiviteter.

Vanliga symtom



Nästäppa som kan göra det svårt att andas genom näsan



Nedsatt eller förlust av luktsinne (hyposmi eller anosmi)



Rinnande näsa (ofta tjockt snor)



Snor som rinner ner i halsen (baksnuva)



Ansiktssmärta/ huvudvärk

Vissa patienter kan även uppleva:

Öron- eller tandvärk
Dålig andedräkt
Halsont
Irritabilitet
Nedstämdhet
Brist på energi

Två typer av kronisk rinosinuit

1. Kronisk rinosinuit utan näspolyper

Denna typ innebär inte att det bildas polyper i näsgångarna.

2. Kronisk rinosinuit med näspolyper (eller näspolypos)

Vid denna typ kan näspolyper bildas i näsgångarna.

Orsaker

Även om det inte är helt klarlagt orsakas kronisk rinosinuit oftast av en kombination av olika faktorer. Det beror på ett stort samspel mellan patientens individuella egenskaper (inklusive gener) och miljöfaktorer.

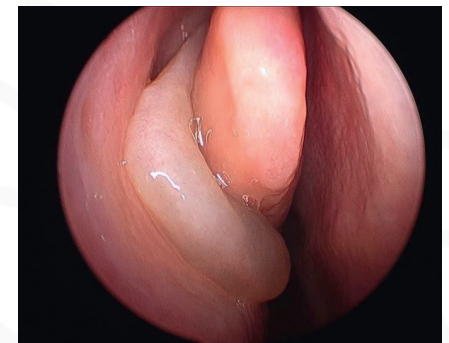
Möjliga orsaker eller utlösande faktorer:

- Luftvägsinfektioner
- Immunologiska sjukdomar
- Allergiska reaktioner
- Inandning av små partiklar som cigarettök eller föroreningar
- Genetik

Vad är näspolyper?

Näspolyper är mjuka, godartade utväxter som utvecklas i bihålorna hos patienter med kronisk rinosinuit och så småningom även i näsan på grund av inflammation i slemhinnan.

Det är fortfarande oklart varför vissa patienter utvecklar näspolyper och andra inte.



HUR DIAGNOSTISERAS KRONISK RINOSINUIT?

● Sjukdomshistoria (anamnes)

Vid ditt besök kommer läkaren att fråga om dina symtom, hur länge du har haft dem och hur allvarliga de är. Av särskilt intresse är om du är infektionskänslig, om du har astma eller allergier eller om du i yrket är utsatt för ohälsosamma ämnen i luften. Läkaren frågar även t. ex. om tidigare behandlingar och andra medicinska tillstånd.

● Titta in i främre delen av näsan (Främre rinoskopi)

Vid en främre rinoskopi använder läkaren ett instrument (nässpekulum) för att försiktigt öppna näsöppningen och titta in i nashålan för att kontrollera t. ex. svullnad, inflammation, näspolyper eller tecken på infektion.

Undersökningen tar bara några minuter och kräver ingen bedövning. Även om undersökningen i regel tolereras väl är det viktigt att du meddelar vårdpersonalen om du känner obehag, så att de kan göra justeringar för att du ska känna dig bekväm.



● "Kamera i näsan" (Nasal endoskopi)

Vid en nasal endoskopi för läkaren in ett tunt rör eller en slang med kamera (endoskop) i näsan. Detta gör att läkaren kan titta noggrant på strukturerna i näsan och avgöra om svullnad, inflammation eller näspolyper finns.



Innan undersökningen kan ett nässpray med avsvällande verkan eller lokalbedövning appliceras för att öppna näsgångarna, men detta behövs vanligtvis inte. Ingreppet tar bara några minuter.

● Röntgen (Datortomografi)

Datortomografi (DT) ger detaljerade bilder av näsgångar och bihålor. Detta gör det möjligt för läkaren att se t. ex. näspolyper eller om andra förändringar finns. DT används också som kartläggning inför operationer.



● Andra tester

Pricktest eller blodprov: För att se om du har allergier

Lukttest: För att bedöma om ditt luktsinne är nedsatt

Blodprov: För att mäta graden av inflammation i blodet

Lungfunktionstest: Vid misstanke om astma

NÄSSKÖLJNING

Nässköljningar med saltlösning kan hjälpa till att skölja bort slem, allergener och irriterande ämnen från näsgångarna. Detta kan lindra



besvär och kan bidra till läkning av svullen/inflammerad slemhinna. **Nässköljning kan förberedas hemma med kranvatten och salt (1 tesked salt per 0,5 liter vatten) och kan användas tillsammans med andra behandlingar.**



Fördelar:

- Billigt
- Lätt att förbereda hemma
- Kan appliceras med flaska, kanna eller spruta
- Få biverkningar
- Förbättrar effekten av nasala kortikosteroider och/eller antihistaminer



Nackdelar:

- Kan vara obehagligt i början

VAD KAN DU GÖRA HEMMA?

- Undvik allergener, virus och irriterande ämnen (inklusive cigarettök) i möjligaste mån (använd munskydd)
- Skölj näsan varje dag
- Använd dina läkemedel enligt ordination
- Använd inte "förkylningsnässpray"

KORTISON

Läkemedel som minskar inflammation i kroppen.

KORTISON I NÄSAN (nässpray eller droppar)



Fördelar:

- Ofta god effekt på symtom
- Få biverkningar
- Kan användas långvarigt



Nackdelar:

- Irritation
- Kan orsaka nästorrhet
- Kan orsaka näsblod

KORTISON VIA MUNNEN (tablett)



Fördelar:

- Ofta snabb och kraftig effekt på symtom och polypstorlek
- Billigt



Nackdelar:

- Kort behandlingstid och kortvarig övergående effekt,
- Biverkningar vid långvarig eller upprepad användning, olämpligt vid vissa sjukdomstillstånd

Skanna QR-koden nedan eller klicka på den gula ikonen nedan för att läsa mer om hur du använder dina behandlingar på rätt sätt! OBS: på engelska.



NÄS- OCH BIHÅLEKIRURGI



Fördelar:

- Ofta bra resultat,
- Kan minska symtomen från både näsa, bihålor och lungor
- Bättre effekt av fortsatta behandlingar i näsan efter operation



Nackdelar:

- Risker för komplikationer vid kirurgi under narkos (eller lokalbedövning)
- Polyper kan återkomma
- Långvarig medicinsk uppföljning behövs



ANTIBIOTIKA



Fördelar:

- Anti-inflammatorisk effekt
- Tablett



Nackdelar:

- Skapar antibiotikaresistens
- Kan ge biverkningar

BIOLOGISKA LÄKEMEDEL (endast för patienter med svår näspolypos)



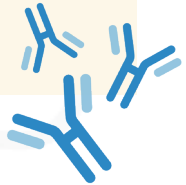
Fördelar:

- Förbättrar övre och nedre luftvägar
- Anses vara en säker behandlingsmetod med få biverkningar
- Långvarig behandling med ofta goda resultat,
- Flera alternativ finns



Nackdelar:

- Dyrt
- Finns inte i alla länder
- Ges som spruta





FÖRBEREDELSE INFÖR LÄKARBESÖKET

Om du upplever symtom på kronisk rhinosinuit är det viktigt att boka en tid hos din vårdgivare för att få en korrekt diagnos, en behandlingsplan och/eller en remiss till en specialist för vidare utredning.

Här är några tips som hjälper dig att förbereda dig inför besöket så att du kan:

- ta en aktiv roll i din vård
- förbättra kommunikationen
- utnyttja tiden med din läkare på bästa sätt
- undvika att glömma information
- kommunicera och klargöra dina frågor om din hälsa
- minimera stress
- lära dig mer om hur du bättre kan hantera ditt tillstånd

FÖRE BESÖKET

✓ Samla in din sjukdomshistoria:

- **Skriv ned din sjukdomshistoria:** tidigare diagnoser, behandlingar och/eller operationer.
- **Lista alla läkemedel du tar**, inklusive receptfria och kosttillskott

✓ Dokumentera dina symtom:

- **Skriv ned dina symtom:** hur länge du har haft dem och hur allvarliga de är.
Uppge även eventuella lung- och allergisymtom (hosta, väsande andning, andnöd).

✓ Förbered en lista med frågor eller funderingar.

PÅ DAGEN FÖR BESÖKET

✓ Kom i god tid:

- Kom i god tid för att hinna med att fylla i eventuella enkäter och se till att det finns tillräckligt med tid för samrådet.

✓ Ta med relevanta handlingar:

- Om du har genomgått tidigare diagnostiska undersökningar, har bilddiagnostikresultat eller läkarutlåtanden, vänligen ta med kopior av dessa handlingar till besöket.

UNDER BESÖKET

✓ Ställ gärna frågor.

✓ Var ärlig om din läkemedelsanvändning för att din behandling skall bli så bra som möjligt.

✓ Diskutera livsstilsfaktorer som påverkar din hälsa. Detta omfattar kost, rökning/e-cigarett, alkoholkonsumtion och användning av droger.

EFTER BESÖKET

✓ Hämta ut dina recept.

✓ Följ läkarens behandlingsplan.

✓ Boka uppföljningsbesök.

Klicka på den gula ikonen eller skanna QR-koden för mer information! OBS: på engelska.



Vision

EUFOREA är en internationell ideell organisation som samlar alla intressenter för att minska förekomsten och bördan av kroniska luftvägssjukdomar genom att implementera optimal patientvård via utbildning, forskning och påverkansarbete.

Uppdrag

Med sin medicinska och vetenskapliga kärnkompetens erbjuder EUFOREA en plattform för innovation och utbildning inom hälso- och sjukvård för att uppnå optimal patientvård.

EUFOREA kan inte hållas ansvarigt för bristfällig hälso- och sjukvård i samband med användningen av detta dokument, inklusive all användning som inte överensstämmer med gällande lokala eller nationella bestämmelser eller riktlinjer.



euforea.org