

ЗВОЛОЖЕННЯ СЛИЗОВОЇ ОБОЛОНКИ НОСА КУНЖУТНОЮ ОЛІЄЮ, ЯК СПОСІБ ПРЕВЕНТИВНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ СИМПТОМОКОМПЛЕКСУ ПЕРЕДНЬОГО СУХОГО РИНИТУ ТА ІНШИХ РИНОПАТІЙ

Віра Хмара, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти

Михайло Михайлюк к.вет.н., доцент

Міжнародний Європейський Університет,

Київ, Україна

Анотація. В цій роботі акцентується увага на розповсюдженні переднього сухого риніту та значенні нюхового аналізатору в повсякденному житті. Також пропонується спосіб зволоження слизової оболонки носової порожнини кунжутною олією з профілактичною та лікувальною метою.

Ключові слова: нюховий аналізатор, передній сухий риніт, кунжутна олія.

Вступ. Нюх є найдревнішим інструментом живих організмів, що допомагає сприймати довкілля. Його прообразом є хімічні аналізатори різного типу, які дозволяють бактеріям рухатися в напрямку градієнту хімічних речовин. Нюх також відіграє важливу роль у поведінці тварин, у той час як комфортне існування в умовах суспільства дозволяє нам не надавати цьому відчуттю ключового значення, та не включати перевірку нюху до планового медогляду. Тим не менше, за статистикою, наведеною американськими дослідниками [3,4] втрата нюху спостерігається у 3,2 % людей після 40 років, а після 60 років ця цифра сягає 14-22%. Тим не менше, відчуття запахів для нас є іноді важливішим, ніж ми про нього думаємо.

Передній сухий риніт – це захворювання носової порожнини, яке призводить до надмірної сухості в носі, утворення сухих кірочок та дискомфорту у передніх відділах носа. Після відлущування кірок може виникати незначна ринорагія – носова кровотеча. В результаті сухого риніту людина гірше відчуває запахи, а іноді – це може призвести до односторонньої чи білатеральної гіпо- та аносії.

Симптомами переднього риніту є: сухість у носових ходах; утворення кірок; закладеність (частіше з одного боку); свербіння та печіння в носовій порожнині; зменшення нюху [5]. Якщо тривалий час не звертати увагу на ці симптоми, захворювання може спричинити негативні наслідки для здоров'я людини: часті інфекційні захворювання (зниження імунної системи); утруднене носове дихання та нестача кисню; хрипіння уві сні; ринорагії, тимчасові та тривалі гіпо- та аносії [7].

Під час війни в Україні питання про якість та стан повітря дуже актуальне. Важкі метали є одними з найнебезпечніших забруднювачів довкілля, багато з яких можуть викликати гострі отруєння, інвалідність, зниження імунної системи і навіть смерть людини. Важкі метали під час військових дій потрапляють у навколишнє середовище від залишків вогнепальної зброї, що містить свинець, кадмій, порохові газу. Все це дуже впливає на якість повітря, його зволоження та



температуру, ґрунти, забруднені вуглеводнями, є джерелом токсичних газів і пилу, що переносяться повітрям та мають гострий токсичний вплив [1].

Основною метою лікування при сухості носа – зволоження носа (шкіра присінка носа та слизова носової порожнини), усунення потенційних тригерів запалення, ліквідація супутнього запального процесу й створення захисного шару над поверхнею шкіри присінка та власне порожнини носа [4].

Традиційно в аюрведичній медицині для щоденного зволоження слизової носа та посилення системи мукоциліарного кліренсу застосовували кунжутну (сезамову) олію, що отримується з насіння рослини *Sesamum indicum*. Вона містить жиророзчинні вітаміни, фосфоліпіди, жирні кислоти, що зумовлюють її лікувальну дію. В аюрведичній практиці кунжутна олія вважається найкориснішою, оскільки забезпечує глибоке живлення тканин, має зігрівальний ефект і здатна врівноважувати конституцію тіла, діяти ранозагоювально та регенераційно.

У кунжутній олії дуже висока концентрація вітаміну Е (токоферол), що має антиоксидантні, протизапальні, пом'якшувальні властивості. Відомо, що вітамін Е нейтралізує такі окиснювачі, як озон і оксид азоту, що запобігає пошкодженню тканин і запаленню [2]. Кунжутна олія не містить білка, тому її вважають гіпоалергенною. Ще однією вагомою перевагою використання кунжутної олії є те, що вона не має впливу на мукоциліарний кліренс слизової респіраторного епітелію [7].

Клінічні дослідження щодо застосування кунжутної олії свідчать про її високу терапевтичну ефективність для пацієнтів із переднім сухим ринітом [3]. Назальний спрей на основі кунжутної олії – ефективний спосіб лікування сухості слизової оболонки носової порожнини при запальних процесах [6]. Олія чинить пом'якшувальну та зволожуючу дію на слизову оболонку. Це метод використовується протягом багатьох століть; давньоіндійський лікар Сушрута вважав кунжутну олію універсальним засобом від різних проблеми з носом. У сучасній літературі кунжутна олія рекомендована для лікування атрофованих носових ходів слизових оболонок (Cody et al., 1981). Видання 1999-2000 рр Шведської книги інформації про ліки свідчить про те, що при риніті сухість слід лікувати кунжутною олією (Stjernquist et in., 1999) [4,5].

Висновки.

1. Дискомфортні відчуття в носовій порожнині та відсутність симптомів ринореї можуть свідчити про передній сухий риніт, симптомами якого є сухість у носових ходах; закладеність носа (частіше з одного боку); утворення кірок у носових ходах; відчуття свербіння та печіння слизової оболонки; нерідко суб'єктивне зниження гостроти нюху та аносмія.
2. Ступінь вираженості сухості слизової оболонки варіює від легкого тимчасового дискомфорту до перманентного відчуття сухості, свербіння, набряку та закладеності носа.
3. Універсальним превентивним та лікувальним заходом може застосування кунжутної олії у носові ходи, , що не викликає побічних ефектів та алергічних



проявів.

4. У воєнний час одночасне зниження якості повітря та води, що є базовими компонентами життєдіяльності людини, свідчить про те, що при незначних проявах, таких як сухість в носі, необхідно звернутись до лікаря і забезпечити собі комфортне лікування та підтримку якості життя.

Список літератури

1. Rawal S, Hoffman HJ, Bainbridge KE, Huedo-Medina TB, Duffy VB. 2016. Prevalence and risk factors of self-reported smell and taste alterations: results from the 2011–2012 US National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES). *Chem Senses*. 41:69–76. [PMC free article] [PubMed]
2. Johnsen J., Bratt B.M., Michel-Barron O., Glennow C., Petruson B. Pure sesame oil vs isotonic sodium chloride solution as treatment for dry nasal mucosa. *Arch. Otolaryngol. Head Neck Surg*. 2001 Nov. 127(11). 1353-1356.
3. Stjernquist-Deatnik A, Svensson C, White P, Wahlberg P, Prellner K (2015) *Läkemedelsboken*, Apoteket AB. P. 617.
4. <https://www.rhinologyjournal.com/Rhinology>
5. Riechelmann H (2018) Universitäts HNO-Klinik Mainz, Germany (Personal communication with B Petruson)
6. Stringer SP, Stiles W, Slattery WH, Krummerman J, Parsons JT, Mendenhall WM, Cassisi NJ (2017) Nasal mucociliary clearance after radiation therapy. *Laryngoscope* 105. P. 380-382.
7. Deiana M., Rosa A., Cao C.F., Pirisi F.M., Bandino G., Dessi M.A. Novel approach to study oxidative stability of extra virgin olive oils: importance of α -tocopherol concentration. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*. 2002. 50(15). 4342-4346.

