

Pressmaterial bakgrundsfakta februari 2006

# Nästäppa vid förkylning

## Skillnaden mellan avsvällande och slemlösande egenvårdsbehandling

---

### Innehåll:

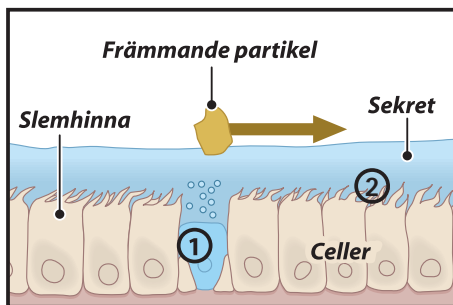
1. Näsan – klimatanläggning, reningsverk och försvarsbarriär .....	sidan 2
2. Om avsvällande behandling .....	sidan 3
3. Slemlösande behandling med Sinova .....	sidan 4
4. Jämförelse av behandlingsalternativ .....	sidan 5
5. Fler tips vid nästäppa .....	sidan 5
6. Referenser .....	sidan 6
7. Kontakt .....	sidan 6

## 1. Näsan – klimatanläggning, reningsverk och försvarsbarriär

Några av näsans viktigaste funktioner är att värma, fukta och rena inandningsluften så att den inte skadar eller irriterar lungorna.

### Självrenande andningsvägar

Näsan fungerar som reningsverk och försvarsbarriär mot virus, bakterier och smuts. Cellerna i slemhinnan (se 1:an i bilden) bildar sekret som verkar som ett skyddande skikt över flimmerhåren (se 2:an i bilden).



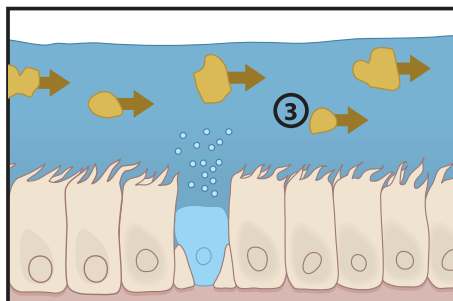
Bildtext: Frisk slemhinna

Tillsammans för de bort främmande partiklar, t ex damm, smuts och bakterier.

För att flimmerhåren ska kunna arbeta effektivt måste slemhinnans mängd av tunnflytande sekret vara tillräcklig. Det tunnflytande slemmet innehåller försvars-substanser som angriper och oskadliggör inkräktarna.

### Naturliga försvarsmekanismer vid förkylning

När man blir förkyld ökar blodflödet i näsan och blodkärlen vidgas för att kunna skydda kroppen mot infektionen. I blodet finns antikroppar och andra försvars-substanser med uppgift att bekämpa virus. Svullnaden gör också att temperaturen i näsan höjs, vilket minskar möjligheterna för virus att föröka sig. Samtidigt ökar slemproduktionen i slemhinnan som ett försvar mot virusangreppet (se bilden).



Bildtext: Slemhinna vid förkylning

Vid en förkylning är det därför viktigt att produktionen av friskt tunnflytande slem fungerar optimalt. Det sega trögflytande slemmet i samband med en förkylning är ett resultat av den ökade mängden främmande partiklar i näsan (se 3:an i bilden).

### Vad försämrar reningsfunktionen?

Kall och torr luft är en belastning för de fina flimmerhåren och gör att de rör sig mindre och långsammare. Kall luft minskar också genomblödningen i slemhinnan och torr luft torkar ut den. Allt detta gör slemhinnan i andningsvägarna mer sårbar vid till exempel en infektion (1).

Slemhinnan fungerar bäst med:

- flimmerhår som får arbeta obehindrat
- friskt tunnflytande slem
- ostört blodflöde

## 2. Om avsvällande behandling

Avsvällande behandling i form av nässpray och näsdroppar är den egenvårdsbehandling som vi ofta tar till vid täppt näsa i samband med förkylning. Behandlingen ger effektiv, tillfällig symtomlindring och gör det lättare att andas.

Sedan recepttvånget försvann på 1980-talet har försäljningen av nässprayer ökat kraftigt och uppfattningen bland läkarkåren är att problem med kronisk nästäppa har ökat sedan dess. En mycket vanlig orsak till kronisk nästäppa är långtidsanvändning av nässpray. Har man en gång drabbats av detta problem är riskerna stora att drabbas igen (2).

Det går inte att förebygga komplikationer i samband med en förkylning, till exempel öroninflammation, genom att använda avsvällande nässpray eller näsdroppar. De ger endast symtomlindring – minskar nästäppa och gör det lättare att andas. Någon säker effekt på själva öroninflammationen har däremot inte kunnat visas, det vill säga att sjukdomen har kunnat förhindras eller lindras (3).

Nässpray drar ihop blodkärlen i nässlemhinnan och när kärlen smalnar minskar svullnad och även slemproduktion (4). Avsvällande nässprayer tenderar att torka ut nässlemhinnan vilket gör den mer känslig och ömtålig för yttre påverkan. Nässpray och näsdroppar minskar också blodflödet i näsan i och med att svullnaden i slemhinnan minskar. I blodet finns antikroppar och andra försvarssubstanser med uppgift att bekämpa virus. Ett minskat blodflöde sänker näsans försvarsmekanismer (5). Den minskade svullnaden gör även att nässlemhinnan lättare kyls ner vilket belastar flimmerhåren negativt och minskar genomblödningen i näsan. (Den naturliga svullnaden vid en förkylning gör att temperaturen i näsan höjs, vilket minskar möjligheterna för virus att föröka sig.) Se sidan 2 "Naturliga försvarsmekanismer" samt "Vad försämrar reningsfunktionen?"

En Sifo-undersökning genomförd hösten 2005 visar att över en halv miljon svenskar har svårt att klara sig utan nässpray i samband med en förkylning (6). Användning av nässpray rekommenderas högst 10 dagar i följd, då det finns risk för ökad nästäppa och ett beroende av nässpray (7). Att bli beroende innebär att slemhinnan får en onaturlig svullnad, en så kallad rekyleffekt (4), som orsakas av att näsan vant sig vid nässprayens avsvällande effekt.

En plötslig ökning av svullnaden sker eftersom blodkärlen i nässlemhinnan vidgas när läkemedlet inte längre drar ihop kärlen. Både nästäppan och snuvan tilltar. Denna negativa återsvullnad på grund av långtidsanvändning sker även om man tar nässpray i mindre omfattning (det vill säga det spelar ingen roll om man tar en eller flera gånger per dag) (8). Personer som är allergiska eller överkänsliga bör helt undvika avsvällande nässprayer eller droppar (5).

### 3. Slemlösande behandling med Sinova

Sedan 2001 finns Sinova i Sverige, ett behandlingsalternativ vid täppta näsor som är både effektivt och skonsamt genom sin slemlösande effekt (9). Sinova hjälper till att öppna upp luftvägarna i näsa och bihålor vid förkylning. Sinova torkar inte ut nässlemhinnan och är inte vanebildande. Det finns inget som hindrar att använda Sinova samtidigt med andra förkylningspreparat. I många fall kan de komplettera varandra.

Sinova tas i form av tabletter och är ett av Läkemedelsverket godkänt naturläkemedel som kan användas från 6 års ålder och även av gravida. Sinova innehåller en unik kombination av medicinalväxter och dess aktiva ämnen och säljs på apotek, i hälsokostbutiker och även i dagligvaruhandeln.

#### **Sinova underlättar reningsfunktionen**

Slemproduktionen och svullnaden i näsan som har en viktig funktion vid förkylning hämmas inte av Sinova. Istället bidrar Sinova genom sin slemlösande (sekretolytiska) effekt till att trögflytande slem löses upp och tunnas ut. Med mindre trögflytande slem arbetar flimmerhåren bättre och transporterar successivt bort det som kroppen vill bli av med. Sinova underlättar på så vis kroppens eget försvar, det vill säga reningsfunktionen. Näsa och bihålor öppnas upp, den tryckande känslan försvinner och det blir lättare att andas.

#### **Tysk favorit som allt fler upptäcker**

Det finns över 70 års behandlingserfarenhet från europeiska länder med Sinova. I Tyskland har Sinova funnits sedan 1930-talet och det är Tysklands mest använda naturpreparat. Sinova uppskattas av såväl konsumenter som läkarkåren och över 7 miljoner förpackningar säljs årligen i Tyskland.

#### **Nyhet! Sinova forte**

Från och med den 13 februari 2006 finns i Sverige en enklare och anpassad dosering i form av Sinova forte. Istället för två tabletter behöver man bara ta en. Doseringen är en tablett tre gånger dagligen för vuxna och barn från 12 år. Sinova forte kostar 89 kronor för 20 tabletter\* och är den första förpackningen från Boehringer Ingelheim som har blindskrift enligt de senaste föreskrifterna från Läkemedelsverket.



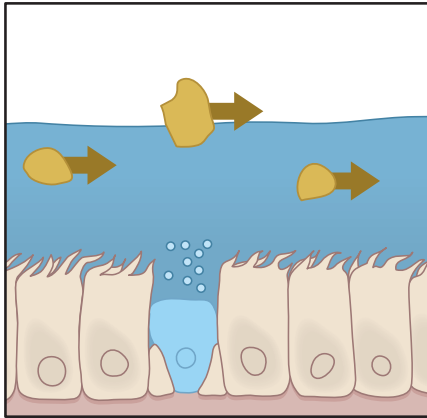
Vanliga Sinova kan användas från 6 år och kostar 99 kronor för 50 tabletter\* eller 169 kronor för 100 tabletter\*. Doseringen är två tabletter tre gånger dagligen för vuxna och barn från 12 år och en tablett tre gånger dagligen för barn över 6 år.

Både Sinova och Sinova forte kan användas av gravida.

(\*Rekommenderat konsumentpris)

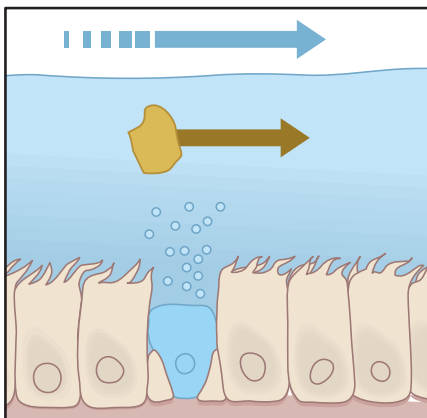
## 4. Jämförelse av behandlingsalternativ

### Avsvällande behandling



Bildtext: Nässpray är avsvällande för slemhinnan. Det underlättar andningen. Blodkärlen i nässlemhinnan dras ihop och svullnaden minskar. Samtidigt minskar slemproduktionen och blodflödet i näsan. Den minskade svullnaden innebär även att näsan lättare kyls ner.

### Slemlösande Sinovabehandling



Bildtext: Slemproduktionen och svullnaden i näsan som har en viktig funktion vid förkylning hämmas inte av Sinova. Istället bidrar Sinova genom sin slemlösande (sekretolytiska) effekt till att trögflytande slem löses upp och tunnas ut. Med mindre trögflytande slem arbetar flimmerhåren bättre och transporterar successivt bort det som kroppen vill bli av med. Sinova underlättar på så vis kroppens eget försvar, det vill säga reningsfunktionen. Näsa och bihålor öppnas upp, den tryckande känslan försvinner och det blir lättare att andas.

## 5. Fler tips vid nästäppa

Vid kraftiga besvär med nästäppa kan ett bra komplement vara att skölja näsan med koksaltlösning. Lösningen kan du köpa på apotek eller enkelt göra själv.

Recept nässköljning: 1 struken tesked vanligt bordssalt blandas med 0,5 liter vatten (detta kan ske under uppvärmning för att snabbare lösa upp saltet). Tillsätt eventuellt lite olivolja. Blandningen förs in i näsan via näskanna, nässköljare eller speciell spruta (2).

Att dricka mycket när man är förkyld hjälper till att lösa upp segt slem. Att sova högt med huvudet och överkroppen är också allmänna rekommendationer vid nästäppa.

## 6. Referenser

1. [www.bionorica.de](http://www.bionorica.de)
2. Holmström Mats, Icke-allergisk rinit oväntat vanligt. Läkartidningen: Klinik och Vetenskap, 2003;100(21):1897-1904.
3. Sjukvårdsupplysningen: [www.infomedica.se](http://www.infomedica.se), om öroninflammation
4. Läkemedelsguiden 2003. Läkemedelsverket i samarbete med Svenska Läkaresällskapet, sid 66.
5. [www.vardguiden.se](http://www.vardguiden.se), nästäppa
6. Sifo-undersökning genomförd på uppdrag av Boehringer Ingelheim bland 1 000 slumpmässigt utvalda svenskar 15 år eller äldre under perioden 8-14 september 2005, samt antal omräknat enligt SCB: Folkmängd i riket 31 dec 2004.
7. Sjukvårdsupplysningen: [www.infomedica.se](http://www.infomedica.se), om nästäppa och snuva
8. Graf P et al. Acta Otolaryngol (Stockh) 1995;115(1):71-75.
9. Chibanguza G et al. The effectiveness and toxicity of a plant secretolytic agent and its component drugs. Arzneimittel-Forschung 1984;34(1):32-36.

### Andra övriga källor

Apotekets bok Prosit, En bok om förkylning, 2004.

Läkemedelsguiden 2003. Läkemedelsverket i samarbete med Svenska Läkaresällskapet.

## 7. Kontakt, mer information om Sinova

Susanna Hall Kihl, produktchef, Boehringer Ingelheim, tel. 08-721 21 78 alt. 070-858 21 78. E-post: [susanna.hall-kihl@sto.boehringer-ingelheim.com](mailto:susanna.hall-kihl@sto.boehringer-ingelheim.com)

Annika Roquet, legitimerad läkare och biträdande medicinsk chef på Boehringer Ingelheim, tel. 08-721 21 40 alt. 070-858 21 40. E-post: [annika.roquet@sto.boehringer-ingelheim.com](mailto:annika.roquet@sto.boehringer-ingelheim.com)

Pressbilder samt mer bakgrundsmaterial om förkylning se [www.receptfritt.nu](http://www.receptfritt.nu) under "Pressforum".

