

## Hur sköta slemhinnan i näsan då man använder c-pap

Slemhinnan i näsan har till uppgift att rena, värma och fukta inandningsluften. De här funktionerna kan störas då man använder c-pap eftersom man leder in kall och torr luft med övertryck.

Nästan alla som använder c-pap blir **irriterade i näsan**. Slemhinnorna i näsan känns torra och irriterade. Du kanske **nyser** och **näsan rinner eller känns täppt**. Dessa symptom är vanliga vid c-pap behandling, speciellt vintertid och i början av behandlingen.

Enligt rekommendationer bör luftfuktigheten i rummet vara 40-60% och rumstemperaturen 20-22 grader. Om luftfuktigheten är för låg kan man använda luftfuktare.

Följande nässprayer förebygger torra slemhinnor i näsan och kan köpas utan recept från apoteket:

- **Nozoil**, innehåller sesamolja som mjukgör, smörjer och skyddar slemhinnan
- **Humidose**, mjukar upp och lösgör krustor. Skyddar slemhinnan från att torka
- **Natriumklorid 0,9%**, fuktar och mjukar upp slemhinnan så att näsan blir mindre täppt

Vid svårare nässymptom kan läkare ordinera kortison nässpray

Om du trots detta har mycket torra slemhinnor i näsan kan man överväga en fuktare som man kopplar direkt till c-pap apparaten. Ta i sådana fall kontakt med sömnapné skötaren vid lungpolikliniken.

Telefontid: må-fre kl 14:30-15:00, telnr 3232703

13.4.2011 H.A