



Il lavaggio nasale

Il lavaggio nasale ha lo scopo di mantenere e ristabilire le funzionalità fisiologiche nasali, quali: filtraggio, umidificazione, riscaldamento e conservazione dell'azione immunitaria, ottenendo così il benessere dell'individuo, che nasce, anche, da una corretta respirazione, che deve essere nasale e non orale. Il lavaggio non si limita a liberare le fosse nasali dall'accumulo di muco e secrezioni, ma svolge soprattutto una blanda azione decongestionante, che favorisce la respirazione fisiologica nasale e riduce la sensazione di naso chiuso. Il liquido utilizzato è in genere una soluzione salina tiepida iso o ipertonica, introdotta mediante l'uso di una siringa da 10 cc senza ago.

In genere il lavaggio nasale non viene mai utilizzato come "pratica di igiene personale", ma esclusivamente come supporto alla terapia medica, nei pazienti affetti da patologie nasali. Invece noi otoiatri raccomandiamo sempre di svolgere questa banale azione quotidianamente per una serie di molteplici motivi:

1. previene le otiti catarrali, soprattutto nei bambini, favorendo un corretto funzionamento della tuba di Eustachio, che a sua volta è fondamentale per una corretta aerazione della cassa timpanica
2. nei piccoli pazienti previene le adenoiditi, sinusiti, faringiti e laringiti
3. previene le infezioni virali, come ad esempio da rinovirus, che è causa del comune raffreddore o dai virus influenzali. La sua azione protettiva si esplica sia eliminando direttamente il virus che si trova nel muco nasale, sia attivando la funzione ciliare delle cellule epiteliali che assicurano il trasporto del muco al rino-faringe
4. riduce la durata delle riniti acute e ne previene la cronicizzazione, mentre nelle forme croniche il lavaggio favorisce il drenaggio dei seni paranasali e l'attività dei farmaci locali che agiscono su una mucosa detersa da secrezioni
5. previene la rinite allergica, in quanto ripulendo la mucosa nasale dalla presenza di pollini, si riduce il carico di allergeni, che sono causa della tipica sintomatologia del paziente allergico (starnuti ripetuti, rinorrea, prurito, tosse e ostruzione nasale)
6. ammorbidisce ed elimina con delicatezza le formazioni secche di muco (rinite crostosa) sulla parete interna nasale, evitando facili sanguinamenti
7. riduce l'incidenza di rinopatie professionali in tutti quei casi di lavoro in ambiente polveroso, come: muratori, operatori ecologici, fornai, falegnami, tipografi, carrozzieri, ecc. in quanto impedisce il ristagno di polveri tossiche nel naso
8. può essere di aiuto nella terapia delle apnee notturne (OSAS), utilizzando soluzioni saline lievemente ipertoniche (2% NaCl) tamponate, in quanto riducono l'edema della mucosa nasale e facilitano il drenaggio delle secrezioni mucose

9. ha una funzione di coadiuvante nelle patologie delle basse vie respiratorie come in caso di asma, bronchite cronica, bronchiectasia, fibrosi cistica e discinesia ciliare
10. favorisce la cicatrizzazione dopo interventi chirurgici tipo: settoplastica, decongestione dei turbinati inferiori ed asportazione dei polipi nasali

Il lavaggio nasale non va mai eseguito in corso (o nel caso sia terminato da poco) un sanguinamento nasale o in caso di dolore.

Metodo di esecuzione: ci si deve inclinare sul lavandino con il mento poggiato sul torace e la testa inclinata dal lato da lavare in modo tale da non permettere alla soluzione di scendere in gola, durante l'erogazione il paziente deve respirare con la bocca.

La siringa o l'erogatore (nel caso di Lavonase) è come uno spazzolino da denti, personale e non va ceduto.