ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΌ ΦΥΛΛΑΔΙΟ ΓΙΑ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟΥΣ

Τίτλος:

Αποσυμφορητικά για λίγο, όχι για πάντα!

1. Τι κάνουν

Ανοίγουν προσωρινά τη μύτη μειώνοντας τη συμφόρηση.

2. Γιατί δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται πάνω από 3-5 ημέρες

- Προκαλούν επιδείνωση στη συμφόρηση (rebound) - η μύτη μπλοκάρει περισσότερο αντί να αποσυμφορείται.
- Η μύτη «συνηθίζει» και έτσι δημιουργείται εξάρτηση από το spray για να αναπνέει ο ασθενής.
- Η αποτελεσματικότητά τους μειώνεται όσο παρατείνεται η χρήση.
- Ο ερεθισμός της μύτης αυξάνεται**,** με κάψιμο, ξηρότητα και δυσφορία.

3. Όχι για αλλεργική ρινίτιδα

Δεν αντιμετωπίζουν την αιτία και δεν είναι αποτελεσματικά για τα κύρια συμπτώματα της (πταρμοί, καταρροή, κνησμός).

Καλύτερες επιλογές:

- Ρινικά κορτικοστεροειδή
- Σταθερός συνδυασμός ρινικού κορτικοστεροειδούς με αντιισταμινικό
- Αντιισταμινικά από το στόμα ή ρινικά αντιισταμινικά
- Πλύσεις με φυσιολογικό ορό

Τα νεότερα ρινικά κορτικοστεροειδή θεωρούνται ασφαλής επιλογή με ελάχιστο κίνδυνο για συστηματικές παρενέργειες καθώς δρουν τοπικά στο ρινικό βλεννογόνο και έχουν πολύ χαμηλή συστηματική απορρόφηση. Ο ασθενής θα πρέπει να λαμβάνει το ρινικό σπρέι με σωστή τεχνική.

4. Σωστή χρήση ρινικών αποσυμφορητικών

- Έως 3-5 ημέρες
- Μόνο όταν χρειάζεται (έντονη συμφόρηση)
- Όχι καθημερινά
- Όχι σε αλλεργική ρινίτιδα

5. Βιβλιογραφία

1. Vieira RJ et al. Allergic Rhinitis and Its Impact on Asthma (ARIA)-EAACI Guidelines-2024-2025 Revision: Part I-Guidelines on Intranasal Treatments. Allergy. 2026 Apr;81(4):954-976.
2. Bousquet J et al. Allergic rhinitis. Nat Rev Dis Primers. 2020 Dec 3;6(1):95
3. Anastasiou E et al. Update on the treatment of allergic rhinitis in children. Pediatr Allergy Immunol. 2026 Apr;37(4):e70329
4. Papadopoulos NG et al. New concepts in pediatric rhinitis. Pediatr Allergy Immunol. 2021 May;32(4):635-646
5. Bernstein JA et al. Allergic Rhinitis: A Review. JAMA. 2024;331(10):866–877

6. Bensch GW. Safety of intranasal corticosteroids. Ann Allergy Asthma Immunol. 2016;117(6):601-605
7. Zeitlin J, Shermetaro C, Sutton AE. Rhinitis Medicamentosa. 2026 Mar 23. In: StatPearls [Internet]
8. Wise SK et al. International Consensus Statement on Allergy and Rhinology: Allergic Rhinitis. Int Forum Allergy Rhinol. 2018 Feb;8(2):108-352
9. Dykewicz MS et al. Rhinitis 2020: A practice parameter update. J Allergy Clin Immunol. 2020 Oct;146(4):721-767
10. Graf P. Rhinitis medicamentosa: a review of causes and treatment. Treat Respir Med. 2005;4(1):21-9