

KONTAKT LEGE:

- Hvis du ikke blir bedre etter å ha fulgt rådene og tiltakene som er nevnt i denne brosjyren
- Hvis symptomene blir verre eller ved langvarig forkjølelse
- Hvis du mistenker at symptomene skyldes allergi eller influensa

Foreldrebrosjyre nr. 21

Brosjyren er utgitt av en tverrfaglig forfattergruppe bestående av leger, farmasøyter og helsesøster. Brosjyren er utarbeidet på grunnlag av tilgjengelig litteratur og ressurser på publiseringstidspunktet i samråd med eksterne sakkyndige. Brosjyren må ikke erstatte kontakt med, undersøkelse hos eller behandling av kvalifisert helsepersonell. Du kan bruke den når du snakker med helsepersonell og apotek. Helsepersonell er selv ansvarlig for bruk av brosjyrens innhold i rådgivning eller pasientbehandling.

Forfattergruppe: A.D. Midtsund (helsesykepleier, Oslo kommune), H. Nordeng (farmasøyt, Farmasøytisk institutt, UiO), A.M. Brænd (helsestasjonslege, Institutt for helse og samfunn, UiO), M. Falck (barnelege, Oslo Universitetssykehus).

Gjennomlest av: Gro C. Havnen, RELIS Sør-Øst, Tryggmammamedisin.no.

Illustratør: Elisabeth Moseng, Illustratørene.

Revidert utgave oktober 2019. Det kan siteres fra brosjyren dersom kilden oppgis.



Tett nese er en av de vanligste plagene i svangerskapet. Her får du noen råd som du kan forsøke for å hjelpe mot slike plager.

DET FINNES FLERE ÅRSAKER TIL TETT NESE HOS GRAVIDE. DE VANLIGSTE ÅRSAKENE OMTALES HER.

En normaltillstand i svangerskapet

Tett nese hos gravide uten andre forkjølelssymptomer skyldes vanligvis at gravide har et høyere nivå av kjønnshormoner enn ikke-gravide. Disse hormonene bidrar til at slimhinnene fylles med mer blod og hovner opp. Enkelte vil derfor være mer tett i nesen i svangerskapet enn ellers, særlig i andre og tredje trimester. Dette kan oppleves ubehagelig, men er helt ufarlig. Noen vil også av samme grunn ha lettere for å blø neseblod. Dette vil normaliseres igjen etter endt svangerskap.

Tett nese og forkjølelse

En annen årsak til tett nese er øvre luftveisinfeksjoner, som for eksempel forkjølelse. Forkjølelse forekommer relativt ofte hos både gravide og ikke-gravide. Forkjølelse går som regel over av seg selv innen 10 dager. Hoste, feber, hodepine og tett nese er ubehagelige symptomer som kan behandles. En vanlig forkjølelse under graviditeten er ikke farlig for mor eller barnet i magen.

Allergisk tett nese

Tett nese kan også oppstå på grunn av allergi. Tett nese skyldes da en allergisk reaksjon på stoffer i kontakt med slimhinnen i nesen. De vanligste symptomene er nysing, tett og rennende nese og kløende, rennende øyne. Når symptomene oppstår i pollensesongen kalles allergien ofte for pollenallergi.

TILTAK MOT TETT NESE

- Høyt hodeleie under søvn (kan gjøre det lettere å puste)

Ved forkjølelse:

- God håndhygiene for å unngå smitte
- Ta det med ro, få nok hvile

Ved allergisk nesetetthet:

- Unngå å lufte rommet på dagtid i pollensesongen
- Skyll nesen med saltvann for å skylle vekk pollen og andre stoffer

Legemidler som renser og smører neseslimhinnen

Saltvann er førstevalget for å behandle tett nese. Saltvann virker rensende og fås som nesenspray eller engangsdoser. Saltvann kan i tillegg brukes sammen med nesehorn, også kalt neseskylle, for mer behagelig skylling av nesen. Ved tørre og såre slimhinner i nesen kan sesamolje i sprayform lindre ubehaget.

Legemidler som reduserer hovne slimhinner i nesen (såkalte "slimhinneavsvellende")

Hvis du er forkjølet med tett nese og saltvann ikke gir god nok effekt, kan du prøve nesenspray som inneholder det aktive virkestoffet xylometazolin eller oksymetazolin. Slimhinneavsvellende nesenspray trekker sammen blodårene i slimhinnen, slik at det dannes mindre slim. Stoffene virker etter få minutter, og virkningen varer i omtrent seks timer. Nesensprøyen kan brukes én til tre ganger i døgnet. Ved riktig bruk har de få bivirkninger.

Nesensprayene med disse virkestoffene skal ikke brukes mer enn tre-fem dager sammenhengende. Det anbefales også å ha en pause på minst to uker før du bruker nesenspray med slimhinneavsvellende virkestoff igjen. Årsaken til dette er at bruk over lengre tid gjør at virkningen avtar, og nesen kan bli enda tettere. Dette gjelder både for gravide og ikke-gravide.

Du bør ikke bruke slimhinneavsvellende nesenspray mot tett nese som skyldes selve graviditeten, og ikke forkjølelse.

Legemidler mot allergi

Gravide kan bruke de fleste typer nesensprøyer mot allergi. Noen gravide er så plaget at de trenger å bruke allergitabletter. Forhør deg med legen eller farmasøyten om hvilke allergimidler som kan brukes av gravide.