

Ghid practic: Cum scapi de dependența de picături de nas

Rinita medicamentoasă – explicații, pași concreți și soluții medicale

Protocolul „Adio Picături de Nas” – Clinica ORL Dr. Daniela Ionescu

1. Ce este dependența de picături?

Rinita medicamentoasă este inflamația mucoasei nazale cauzată de utilizarea prelungită a decongestionantelor nazale cu acțiune rapidă (oximetazolină, xilometazolină etc.).

Aceste picături strâng vasele de sânge și „desfundă” nasul temporar. Folosite însă mai mult de 3–5 zile, produc efectul rebound: nasul se înfundă din nou, adesea mai tare decât înainte, ceea ce duce la un cerc vicios și senzația de dependență.

2. De ce apare acest fenomen?

- Vasoconstricția repetată face ca mucoasa să reacționeze cu hiperemie și edem.
- Intervalele dintre doze devin tot mai scurte, iar doza necesară tot mai mare.
- În lipsa tratamentului corect, apar: inflamație cronică, uscăciune, sângerări și scăderea calității somnului.

3. Semne că ești prins în cercul vicios

- Folosești picături zilnic de mai mult de o săptămână.
- Simți că fără ele nu poți respira.
- Ai nevoie de doze mai dese.
- Apar usturimi, uscăciune, miros neplăcut sau sângerări.
- Dormi prost, te trezești obosit, ai dureri de cap.

4. Plan de ieșire în 14 zile (pentru forme ușoare)

Acesta este un ghid orientativ, care trebuie adaptat de medicul ORL:

Zilele 1–3

- Oprește picăturile în nara mai puțin afectată (sau complet, dacă poți).
- Începe un spray cu corticosteroid intranasal (mometazonă, fluticazonă).
- Fă spălături nazale saline de 3–4 ori/zi.
- Dormi cu capul ușor ridicat.

Zilele 4–7

- Continuă steroidul și salinele.
- Redu treptat picăturile și în cealaltă nară până la oprire completă.
- La nevoie, medicul poate recomanda decongestionante orale pe termen scurt (atenție la tensiune, aritmii, sarcină).

Zilele 8–14

- Menține steroidul și soluțiile saline.
- Dacă există alergie, adaugă antihistaminic (la indicația medicului).
- Hidratează-te, fă mișcare ușoară, evită fumul și alergenii.

📌 Truc: sprayul se aplică spre peretele lateral al nasului, nu spre sept, cu inspirație ușoară.

5. Când trebuie neapărat consult ORL

- Dacă folosești picături de peste 2–3 săptămâni și nu poți renunța.
- Dacă ai obstrucție severă, dureri faciale, sângerări repetate sau febră.
- Dacă ai boli cardiovasculare, hipertiroidism, glaucom sau ești însărcinată.
- Dacă suspectezi deviație de sept, polipi sau alergie severă.

6. Protocolul „Adio Picături de Nas” – Clinica ORL Dr. Daniela Ionescu

Pentru pacienții cu dependență instalată și cauze structurale (hipertrofia cornetelor), protocolul clinicii oferă un plan integrat:

Etapă inițială (Luna 1)

- Turbinoreducție cu radiofrecvență (15 min, anestezie locală).
- Tratament trofic local.
- Tratament pentru dependență.
- 4 ședințe PRP (regenerarea mucoasei).
- 4 ședințe psihoterapie (suport emoțional și comportamental).

Beneficii:

- Elimină cauza obstrucției.
- Vindecă mucoasa nazală.
- Abordare medicală și psihologică completă.
- Plan flexibil de plată.

Etapă de menținere (Luna 2)

- 6 ședințe PRP și 6 ședințe psihologice.
- Obiectiv: recuperarea completă și renunțarea definitivă la picături.

7. Întrebări frecvente

Cât durează până respir normal?

În forme ușoare, în 1–2 săptămâni. În cazurile complexe, după intervenția de radiofrecvență și suport PRP/psihoterapie.

Trebuie să întrerup brusc sau treptat?

Depinde. Mulți pacienți tolerează mai bine oprirea treptată, pe o nară.

PRP chiar funcționează?

Studiile arată efecte pozitive asupra regenerării mucoasei, folosit ca adjuvant lângă tratamentele standard.

Este sigură radiofrecvența cornetelor?

Da, are un profil de siguranță bun și rezultate stabile pe termen lung în reducerea obstrucției nazale.

8. Mini-jurnal 14 zile

Notează zilnic:

- Dacă ai folosit sprayul cu steroid.
- Câte spălături saline ai făcut.
- Cât de bine respiri pe nas (0–10).
- Dacă ai mai folosit picături (ideal: 0).

9. Surse și lecturi utile

- StatPearls / NCBI Bookshelf – Rhinitis Medicamentosa (2023–2025).
- Cleveland Clinic – *Nasal Spray Addiction* și *How to Use Nasal Sprays Correctly*.
- AAO-HNS – ghiduri clinice pentru rinite și chirurgie a cornetelor.
- Studii RFA cornete inferioare – eficiență și siguranță confirmate.
- Studii PRP – dovezi emergente, utilizare adjuvantă.
- Protocol „Adio Picături de Nas” – Clinica ORL Dr. Daniela Ionescu.

Pentru programări:

Clinica ORL Dr. Daniela Ionescu – Clinica Suvenir, București

Tel. unic: 031 005 1639

Acest ghid este educațional. Fiecare pacient are o situație unică – soluția optimă se stabilește împreună cu medicul.