

A nátha megelőzése

Iria dr. Halász Géza főorvos

A téli idők legkellemetlenebb és legveszedelmesebb megbetegedése az influenza, mely rendszerint náthával szokott kezdődni s amely ellen szinte legkevésbé tudunk, illetve szoktunk védekezni. Dr. Halász Géza, az ismertnevű orr- és gégeorvos sokesztendő vizsgálatait és gyakorlati tapasztalatait közli a következő cikkben a „Tudomány” olvasóival.

AKÖZÖNSÉGES náthát szociális vonatkozásai miatt joggal tekinthetjük népbetegségnek. Az egyszerű nátha következtében is rengeteg munkaóra megy veszendőbe, de sokszorosára hatványozódnak a munkaidővesztések statisztikai adatai, ha hozzászámítjuk ezekhez az influenzás megbetegedések okozta munkaképtelenségeket is. Tudjuk, hogy az influenzás megbetegedések az esetek legtöbbszörében náthával kezdődnek, sőt lehet mondani, hogy nincs is az influenzának olyan megjelenési formája, melyet nem előzött volna meg az orrnyálkahártya lobja. Tulajdonképpen az a helyzet, hogy az influenzának az orrüreg a kapuja és a nátha prae-influenzás megbetegedés. Ha tehát módunkban áll megelőzni a náthát, akkor az elsődleges fertőzött gócban magát az influenzát előztük meg.

Mielőtt azonban ennek a módnak ismertetésére rátérnénk, kénytelen vagyok néhány biológiai, illetve kórélettani ismeretet felidézni.

Az orrnyálkahártya élettanából

A légzés útja az orr, melynek szerepe a belégzett levegő megszűrése, előmelegítése és bepárási-

tása. Az orrüreg nyálkahártyájában elég nagy számban helyeződnek el nyálkamirigyek és kehelysejtek, melyek az orrváladékot termelik s ezáltal az orrüreget mindig nedvesen tartják. Az orrüregben a légzés folytán bekerült szilárd elemek, por, bacilusok, stb. az orrnyálkahártyára lecsapódnak, azonban nem maradnak meg a lecsapódás helyén, hanem a csillószőrök továbbítják. A nyálkahártya szőröcskéi ugyanis állandóan az úgynevezett hortyogók, azaz az orrgaratúreg felé irányuló mozgást végeznek, hasonlóan a ringó búzamező hullámázásához, amely a szél hatására gyorsan lehajlik, majd a szélroham elálltával lassan felemelkedik, hogy az újabb szélfúvásra újra meghajoljon. Ez a hullámzó mozgás másodpercenként kb. 12-szer ismétlődik. A csillangók tehát állandó mozgásban vannak egy olyan nyálkahártya felületén amelyet az orrváladék állandóan nedvesen tart. A csillangók tehát nem a levegőben, hanem egy folyadékrétegben, attól teljesen fedve csapkodnak, ílymódon ezt a nyálkaréteget állandóan mozgatták, hajtják — mint az evezőcsapások a tó vizét — és az orrnyálkába tapadt szennyeződést maguk előtt terelik a hortyogók irányába. Az orrnyálkahártya átlagos hőmérséklete 32°, melynél legkedvezőbb a

csillangók működése, ami 28° alatt és 33° fölött veszít intenzitásából. Ugyancsak lassítja a csillangók mozgását a kiszáradás, valamint a nyák tapadós volta, pl. náthánál. Alvás közben a csillangók mozgása meglassul, hasonlóan egyéb szervek pihenéséhez és ez is egyik oka annak, hogy reggel rendszerint besűrűsödik, sőt meg is pörkösödhetik egy kissé az orrváladék.

A nátha megelőzése

Ezzel el is jutottunk a náthamegelőzés problémájának egyik szakaszához. Nagyon sok embernek szokása, mondhatnánk: általános szokás ébredéskor azonnal a zsebkendőhöz nyúlni és alapos orrfúvás segítségével megkísérelni megszabadulni az éjjelen át beszáradt, összeállott orrváladéktól. Ez természetesen hosszas és erőteljes orrfúvás segítségével sikerülni is szokott, azonban ennek ára van! Nem is szólva arról a kockázatról, hogy az erőltetett orrfúvással a fülkürtbe préselődhetik az orrváladék egy része s ez, felszállván a kürtön át a dobkürtbe, ott gyulladást okozhat. De ha ezt a kockázatot el is kerüljük, kétségtelen, hogy erőltetett orrfúvással az ébredező, még talán nem is egészen szabványos mozgásban lévő csillangókat az orrnyílás irányába borzoljuk, élettani mozgásukat megzavarjuk, a már hortyogók irányában haladott nyálkát és a beléje tapadt idegen testeket ismét az orrtornác irányba hozzuk vissza és ezáltal felesleges munkával terheljük az orrnyálkahártya csillangóit, melyek csak az orrfúvás befejezése után magukhoz térve kezdenek meg élettanilag

meghatározott orrtisztító munkájukat. A náthamegelőzés első feladata tehát az, hogy ne fújjuk erőltetetten az orrunkat, hanem inkább erőteljes levegő-beszívásokkal, szipakolással segítsük elő a csillószerű orrnyálkahártya élettani működését.

Reggeli orrgondozás

Az éjszakán át besűrűsödött orrváladék áramlásbাহozatala tehát az erőteljes orrszívás segítségével elősegíthető, részben a csillószerű mozgásának felélénkítésével, másrészt maga a szívás mechanikus hajtóerejével. Ennek annál is inkább van jelentősége, mert az orrnyálka viszkozitásának élettani foka az orrnyálka áramlási sebességének egyik tényezője. Az éjjelen át besűrűsödött orrnyálka viszkozítása természetesen a normálisnál magasabb fokú. Az élettani normának megfelelő viszkozitás gyors helyreállítása tehát a náthamegelőzés kérdésének ugyancsak egyik fontos feladata. Ennek elősegítése céljából célszerű egy olyan emulziónak az orrnyálkahártyára való juttatása, mely az orrnyálka viszkozitását a kellő fokra állítja. Ilyen emulzió a 28-os olvadásponttal bíró stearinsavas kenőcskeverék. A stearinsav-emulzió úgy készül, hogy 20 súlyszázalék stearinsavat 30° -ig felmelegített 68 súlyszázaléknyi sárga vazelin és 12 súlyszázalék paraffin-olaj keverékében oldjuk. Ebből a kenőcsből borsónyi mennyiséget az orrnyílásokba bekenve, azt néhány erőteljes orrszívással az orrüregbe húzzuk, ahol az azonnal olvad, alacsony felületi feszültsége lévén, jól elszéled a nyálkahártyán,

amellett erősen tapadóképes és nedves lévén, a kellő viszkozitást megteremti. A náthamegelőzés másik feltétele tehát az, hogy a reggeli ébredés után azonnal kenjük be orrnyálkahártyánkat a most említett emulzióval.

Ennek különösen őszi-téli, tehát hidegebb időjárás alatt van még egy jelentős előnye. Említettük ugyanis, hogy 28° alatti hőmérséklet az orrjáratokban renyhébbé teszi, sőt meg is bénítja a csillangók mozgását. Ha tehát, mielőtt kimegyünk a szabadba, bekenjük az orrnyálkahártyát a stearin-emulzióval, az ott vékony, filmszerű rétegben megakadályozza az orrnyálkahártya lehülését és ezzel biztosítja a csillangók mozgását.

Tudatában vagyok annak, hogy az emberek nagy része meglehetősen közömbös saját egészségével szemben, amíg nem betegedik meg és az előzőekben ajánlott eljárást nem véve igénybe, náthás lesz. Mit várhatunk ebben az esetben az ajánlott emulziótól? Mielőtt azonban erre a kérdésre feletetet adnék, néhány szót kell szólni a nátháról.

A közönséges, influenzás nátha kórokozóját nem ismerjük, de valószínűleg többfajta bacillus együttműködésének következménye az orrnyálkahártyának hirtelen lehülésre bekövetkező károsodása alkalmából. Tünetei közismertek. Kórbonctanilag a nyálkahártyalob tipikus képét mutatja, melynek első stádiuma a nyálkahártya vérbő duzzadása nyálkás-savós elválasztás kíséretében, később az élénk hámlás által kísért nyákos-gennyes elválasztás szakasza következik. A gyulladás biológiai jelentősége tulajdonképpen a károsított nyálka-

hártya reakciója a kórokozók eltávolítása céljából. Az erek ez okból kitágulnak, áteresztőkké válnak a fehérvérsejtek, a szervezet „rendőrsége” számára, hogy megindulhasson azok tevékenysége a kórokozó csírákkal szemben.

A náthakezelés célja

Mi tehát a náthagyógyítás célja? A gyulladásos termékek eltávolítása, az orrnyálkahártya élettani állapotának helyreállítása, az orrnyálkahártya megvédése a gyulladást okozó ingerektől s a szervezet támogatása a betegség elleni küzdelemben.

A stearin-emulzió egyik sajátossága, hogy bár kis fokban, de vérbőséget okoz és így elősegíti a fehérvérsejt-sánc biológiai követelményét. A stearinsav által előidézett vérbőség hasonlít a felmelegítés által előidézett vérbőséghez, amiről viszont tudjuk, hogy régi és sokszor bevált gyógymódja a náthának inhaláció és izzasztás formájában alkalmazva. Lényeges különbség azonban a kétféle vérbőségekeltés között az, hogy míg az említett háziszerek következtében beálló vérbőség az orrkagyló hajszálérrendszerében bekövetkező pangás eredménye, a stearinsavokozta a biológiai követelményeknek megfelelő, sőt azokkal csaknem azonos mechanizmus alapján beálló aktív vérbőség. A stearinsav alkalmazása tehát a szervezet természetes védekező erőinek támogatását célozza a kórokozókkal szemben. A dolog természetében rejlik, hogy heveny nátha esetén nem elég naponta egyszer, hanem sokkal többször, esetleg óránként is bekenni az orrnyálkahártyát az emulzióval.