

Poskiontelotulehduksen hoito-ohje

Hoitoa vaativa poskiontelotulehdus kehittyy yleensä aikaisintaan viikon kuluttua flunssan alusta. Alle viikon kestänyt lievä poskisärky ei vaadi lääkärin hoitoa. Lieväoireisen poskiontelotulehduksen ensisijainen hoito on aina oireenmukaista. Suurin osa poskiontelotulehduksista paranee itsestään 2–3 viikossa. Virusflunssassa ja äkillisessä bakteerien aiheuttamassa poskiontelotulehduksessa oireet ja löydökset ovat alkuvaiheessa hyvin samankaltaisia.

Oireet poskionteloissa flunssan yhteydessä:

- Tukkoisuus ja nenästä valuvan eritteen lisääntyminen
- Heikentynyt hajuaisti
- Paineen tunne tai arkuus poski- ja otsaonteloissa, erityisesti pään ollessa alaspäin
- Hakkaava yskä, mikä on usein pahempi öisin
- Joissakin tapauksissa hampaisiin säteilevä kipu tai kasvojen alueen kipu

Omahoito poskiontelo-oireisiin:

- **Särkylääkkeet:** Ota tarvittaessa kipua lievittävää lääkettä, kuten parasetamolia tai/ja ibuprofeenia, kivun ja kuumeen hallintaan.
- **Nenän avaaminen:** Tukkoisuuden helpottamiseksi voit käyttää avaavia nenäsuihkeita lyhytaikaisesti pakkausselosteen ohjeen mukaisesti.
- **Kortisoninenäsuihkeet:** Kortisonipohjaiset nenäsuihkeet auttavat lievittämään oireita, mutta saattavat kuivattaa nenän limakalvoja. Niitä voi käyttää 2–3 viikon ajan. Nenän limakalvoja voi tarvittaessa kosteuttaa nenäöljyllä tai suolaliuossuihkeella.
- **Nenähuuhtelu:** Käytä nenähuuhtelukannua huuhdellaksesi ja kosteuttaaksesi limakalvoja.
- **Antihistamiinit:** Antihistamiinista voivat hyötyä erityisesti allergista nuhaa sairastavat.

Otathan yhteyttä terveysasemalle, jos:

- Oireet jatkuvat yli 14 päivää helpottamatta asianmukaisesta omahoidosta huolimatta tai oireet pahenevat
- Flunssaan liittyvien oireiden lisäksi sinulla on bakteeriperäiseen poskiontelotulehdukseen viittaavia voimakkaita oireita:
 - Märkäistä eritettä valuu nenänieluun tai nielun takaseinämää pitkin
 - Voimakas kasvojen alueen kipu, joka voi olla toispuoleinen
 - Hampaisiin säteilevä kipu
 - Heikentynyt yleisvointi tai yli 38°C kuume

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue puh. _____

arkisin klo 8–16, muuna aikana päivystysapu puh. 116 117.

