

Pasniedzējai L.Losai

2020.gada 29.aprīlī

# Rinīts grūtniecības laikā

## Nefarmakoloģiska ārstēšana

Grūtniecība ir laiks, kad salīdzinoši bieži ir sastopamas sūdzības par izmaiņām ausu, deguna un rīkles izjūtās. Lielai daļai no tām netiek pievērsta liela uzmanība, jo bieži sūdzības beidzas līdz ar grūtniecības noslēgšanos. Šīs fizioloģiskās pārmaiņas ir saistītas pārsvarā ar estrogēna un progesterona hormonu darbību grūtniecības laikā. Šo hormonu darbība izraisa galvas un kakla izjūtu simptomātiku, ar kuru sievietes grūtniecības laikā mēdz vērsties pie otolaringologiem<sup>1</sup>.

Lielākā daļa grūtnieču bērniņa gaidīšanas laikā piedzīvo *rinītu*, kas var ietekmēt miegu, apetīti, veicināt sinusīta veidošanos un astmas pastiprināšanos. Rinīta galvenais cēlonis grūtniecības laikā ir estrogēns, kurš aktivizē gļotas izdalošo dziedzeru darbību. Visizteiktākās šīs sūdzības ir grūtniecības trešajā trimestrī.

Izmaiņas deguna dobuma darbībā var būt saistītas arī ar šādām saslimšanām<sup>2</sup>:

- ✿ Alerģiskais rinīts
- ✿ Epistaksis - deguna asiņošana
- ✿ Obstruktīva miega apnoe
- ✿ Gastroezofageālais reflukss
- ✿ *Granuloma gravidarum* - grūtniecības audzējs
- ✿ *Laryngopathia gravidarum* - balss izmaiņas grūtniecības laikā
- ✿ *Ptyalism gravidarum* - pastiprināta siekalu izdalīšanās grūtniecības laikā

Gestācijas rinīta un citu “grūtniecības” rinītu ārstēšanas pamatprincips otolaringologam sadarbībā ar vecmāti vai dzemdību speciālistu balstās uz šādu pamatnostādni: **minimālas intervencijas simptomu atvieglošanai**<sup>3</sup>.

---

<sup>1</sup> Bhagat, D., Chowdhary, A., Verma, S., & Jyotsana. (2006, July). *Physiological changes in ENT during pregnancy*. Retrieved April 29, 2020, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3450412/>

<sup>2</sup> Shiny Sherlie, V., & Varghese, A. (2014, January). *ENT Changes of Pregnancy and Its Management*. Retrieved April 29, 2020, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3918343/>

<sup>3</sup> Caparroz, F. A., Gregorio, L. L., Bongiovanni, G., Izu, S. C., & Kosugi, E. M. (2016). *Rhinitis and pregnancy: Literature review*. *Brazilian Journal of Otorhinolaryngology*, 82(1), 105-111. doi:10.1016/j.bjorl.2015.04.011

## Nefarmakoloģiska rinīta ārstēšana grūtniecības laikā

Grupa	Ieguvums
Izglītošana	Imunoloģisko (adjuvanto) reakciju skaidrošana, šaubu kļiedēšana un risku mazināšana, ka sieviete patvaļīgi lieto kaitīgus ārstniecības līdzekļus.
Fiziskās aktivitātes	Mazina deguna dobuma nosprostošuma sajūtu
Deguna skalošana ar fizioloģisko šķīdumu	Īslaicīga simptomu atvieglošana

Saprātīga ārstniecības augu lietošana var būt palīdzīga rinīta simptomu mazināšanai grūtniecības laikā:

- ✿ *Urtica dioica* - 600mg sasaldēta žāvēta *Urtica dioica* pulvera lietošana vienu vai vairākas reizes dienā būtiski mazina alergiska rinīta simptomus, salīdzinājumā ar placebo grupu<sup>4</sup>.
- ✿ *Lakrica*, *ashwagandha* un *Amerikas žeņšeņ* ir līdzekļi, kuru lietošana var palīdzēt grūtnieces imunoloģisko reakciju stabilizācijai, tā mazinot hroniska rinīta simptomus<sup>5</sup>.



Vēl kā nefarmakoloģiskās terapijas rinīta ārstēšanai tiek minētas šādas iespējas<sup>6</sup>:

- ✿ *Akupunktūra* - darbības mehānisms neskaidrs, pierādījumu bāze nepietiekama.
- ✿ *Probiotiku lietošana* - pētījumu rezultāti (ieskaitot 12 randomizētus kontrolētus pētījumus) ir pretrunīgi.
- ✿ *Ārstniecības augi* - izņemot *Urtica dioica* citi augi, kuriem būtu pietiekama pierādījumu bāze, netiek minēti.
- ✿ *Cita veida rekomendācijas* - izvairīšanās no cigarešu dūmiem, dzīvniekiem un citiem zināmiem alergēniem. Deguna skalošana var būt noderīga. Skalošana, izmantojot *neti pot* sniedz labākus rezultātus kā fizioloģiskā šķīduma aerosoli.



<sup>4</sup> Mittman, P. (1990, February). Randomized, double-blind study of freeze-dried *Urtica dioica* in the treatment of allergic rhinitis. Retrieved April 29, 2020, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2192379>

<sup>5</sup> Romm, Aviva. *Botanical Medicine for Women's Health E-Book* (p. 263). Elsevier Health Sciences. Kindle Edition.

<sup>6</sup> Sur, D., & Scandale, S. (2010, June 15). Treatment of Allergic Rhinitis. Retrieved April 29, 2020, from <https://www.aafp.org/afp/2010/0615/p1440.html>