

## Longpunt over KNO-problemen

Op de nieuwe locatie van Longpunt Gorinchem, in de Haarhorst, verzorgde KNO-arts H.F. Hugenholtz van het Beatrixziekenhuis op 20 januari een inleiding over **KNO-problemen**.

KNO-problemen spelen zich af in de bovenste luchtwegen (neus, keel, bijholten, middenoor, stembanden en de luchtpijp).

Eén van de meest voorkomende KNO-problemen is sinusitis (bijholteontsteking). Deze worden meestal veroorzaakt door bacteriën of virussen. Spoelen met zout water kan een effectief wapen zijn tegen een langdurig verstopte neus en de daarbij behorende ademhalingsklachten en verminderde reukzin. Zout water kun je zelf maken door één afgestreken theelepel op te lossen in een kopje lauwwarm water. Je kunt het met een verstuiver in je neus spuiten, of opsnuiven vanuit je hand. Otrivin is een geneesmiddel dat ervoor zorgt dat de slijmvliezen slinken waardoor je meer lucht krijgt. Als dat allemaal niet helpt, kan een (bacteriële) sinusitis ook worden behandeld met antibiotica en in zeldzame gevallen door middel van chirurgie.

Vanuit de bezoekers kwam de vraag of stomen (al dan niet met eucalyptus) goed is bij een ontsteking van de bovenste luchtwegen. Dr. Hugenholtz gaf aan dat het effect niet medisch bewezen is, maar dat veel mensen aangeven dat het hen helpt. Zijn advies luidde dan ook om het te blijven doen als je er baat bij hebt.

Ook allergieën kunnen problemen in de bovenste luchtwegen geven. De bekendste veroorzakers van allergieën zijn pollen (hooikoorts), huismijt, huisdieren en schimmels. Bij sommige ernstige allergieën kun je een kuur doen om de allergie te verminderen. Die duurt een paar jaar (met intensieve behandeling).