ASTMA- OG ALLERGIFORBUNDET

Ofte tett i nesa?

Tett nese kan være plagsomt og gå utover livskvaliteten.

Noen av de vanligste årsakene til tett nese er:



Ubehandlet tett nese kan føre til ubehag som:

- Pustevansker
- Dårlig søvnkvalitet og snorking
- Munntørrhet
- Hodepine
- Redusert lukte- og smakssans

Hvis du ofte har tett nese, bør du oppsøke helsepersonell for å få hjelp. Med riktig utreding og behandling kan du bli kvitt plagene!

Snakk med våre rådgivere gratis:
Telefon 23 35 35 35
Se www.naaf.no/rådgivning for åpningstider

www.naaf.no

ASTMA- OG ALLERGIFORBUNDET

Avhengig av nesespray?

Slimhinneavsvellende nesespray er en vanlig og hurtigvirkende behandling for tett nese. Dessverre kan feil bruk av denne type nesespray ofte føre til avhengighet, som kan forverre plager over lengre tid.

Hvis du opplever disse symptomene, bør du snakke med helsepersonell for å få hjelp til riktig behandling:

- **Vedvarende nesetetthet:** Nesen føles tett igjen kort tid etter bruk av sprayen, noe som gjør at du stadig må bruke den for å puste fritt.
- **Økt bruk:** Du trenger nesespray oftere enn anbefalt (flere ganger daglig eller over mange uker).
- **Kortvarig effekt:** Sprayen gir lindring i kortere perioder enn før.
- **Klarer deg ikke uten:** Hvis du prøver å slutte, opplever du kraftig nesetetthet og ubehag.



Skann QR-koden for å lese mer om nesehelse og nesespray-avhengighet

Brosjyren er utviklet i samarbeid med PHARMA NORDIC AS