

GUIDE AUTO-SOINS SINUSITE

QUELS SONT LES SIGNES CLINIQUES DE LA SINUSITE

- Symptômes de la rhinosinusite bactérienne chevauchent ceux de la rhinosinusite virale
- **Douleur faciale ou dentaire unilatérale**
- **Histoire de rhinorrhée verdâtre antérieure ou postérieure**
- **Obstruction/congestion nasale**
- **Toux particulièrement la nuit**
-

COMMENT PUIS-JE SAVOIR SI JE DOIS AVOIR DES ANTIBIOTIQUES

La majorité des sinusites sont d'origine virale, nous n'avons donc pas besoin de prendre des antibiotiques. La différenciation par rapport à la sinusite virale est basée essentiellement sur la durée et la gravité des symptômes

- Aggravation des symptômes après 5 à 7 jours -

Persistance des symptômes sans amélioration pendant
AU MOINS 7 jours

Il n'y aura donc pas d'antibiotique de prescrit par le médecin si le tout ne perdure pas depuis au moins 7 jours. 70-80% des sinusites guériront spontanément en moins de 14 jours et la durée de la maladie n'est pas diminuée par la prise d'antibiotiques selon les études.

QUE PUIS-JE FAIRE POUR M'AIDER

Votre pharmacien pourra vous guider sur la prise de certains produits diminuant les symptômes :

Décongestionnant en pompe (efficace mais risque de dépendance si pris sur une longue période. à

Décongestionnant oraux : mise en garde à valider avec le pharmacien lors d'hypertension artérielle

Toilette nasale avec rince sinus.

Acétaminophène pour analgésie

Pompe de cortisone nasale

Anti-histaminique en cas de sinusite chronique allergique.

SIGNES D'ALARME

Il est important de consulter un médecin dans les conditions suivantes :

1-Fièvre objectivée avec un thermomètre persistante

-Diminution de votre état générale : faiblesse, difficulté à s'hydrater et s'alimenter

-Vous urinez moins

-Vous avez des difficultés respiratoires.

Vous pouvez en tout temps contacter le 811 en cas d'interrogation.