



PREHLADE

Kada je curenje nosa bezazleno, a kada treba posjetiti liječnika?

Curenje vode iz nosa karakteristično je za početak prehlade ili je uvjetovano hladnim vremenskim uvjetima, a često je i kod male djece. To je česta pojava, međutim ako traje tjednima ili mjesecima, a dijete se ne čini bolesnim i nema nikakvih drugih tegoba – vrijeme je za posjet liječniku. Kada je gornji dio šupljine ispunjen, prolaz zraka je blokiran, što uzrokuje otežano disanje kroz nos. U slučaju otežanog protoka zraka, on se može zadržati, primjerice u sinusnoj šupljini, što može uzrokovati glavobolju, ali i **upalu sinusa**. Ako se sluz zadržava u Eustahijevoj cijevi, postoji mogućnost **infekcije uha** (posebno srednjeg uha) odnosno boli u tom području. Ostali simptomi koji zahtijevaju pregled liječnika i izdvajanje iz kolektiva su ovi: iskašljavanje velike količine sluzi, nedostatak zraka, neobičan umor ili apatija, slab unos tekućine i hrane, jaka glavobolja, bol na licu ili u grlu jakog intenziteta, grlobolja koja ometa gutanje, temperaturu od 37,5°C ili više koja traje duže od jednog dana, bol u prsima ili želucu, otečeni limfni čvorovi na vratu te bol u uhu.

Kako pomoći djetetu kod curenja nosa?

- inhalirati se parom – u ljekarni možete pronaći niz prirodnih lijekova za koje vam nije potreban recept, a koji sadrže mentol ili neku sličnu tvar; kada se takva sredstva rastope u vodi, udisanjem razmekšavaju sluznicu nosa koja se zatim može obrisati temeljitim brisanjem nosa; osim toga, toplina će kondenzirati nos, a samim time i rastopiti postojeći gnoj u nosu koji će zatim poteći prema izlazu iz nosa
- ako ste prehladeni brišite nos što mekšim maramicama kako biste što manje oštetili područje iznad gornje usnice
- ubaciti u prehranu što više namirnica bogatih vitaminom C– agrumi, paprika, kiselo voće i povrće, brokula, pomoći vam može i blaga pileća juha koja će nadoknaditi izgubljenu količinu vode i soli
- piti čajeve, možete ga zasladiti s malo meda te dodati nekoliko kapi limuna
- Stavljati kapi fiziološke otopine u nosnice kako biste ublažili nazalnu kongestiju
- Koristiti ovlaživač zraka za povećanje vlažnosti zraka u zatvorenom prostoru
- Staviti djetetu vazelin na kožu ispod nosa da biste ublažili iritaciju

Zdravstvena voditeljica,

Anamaria Matejaš, univ.bacc.med.techn