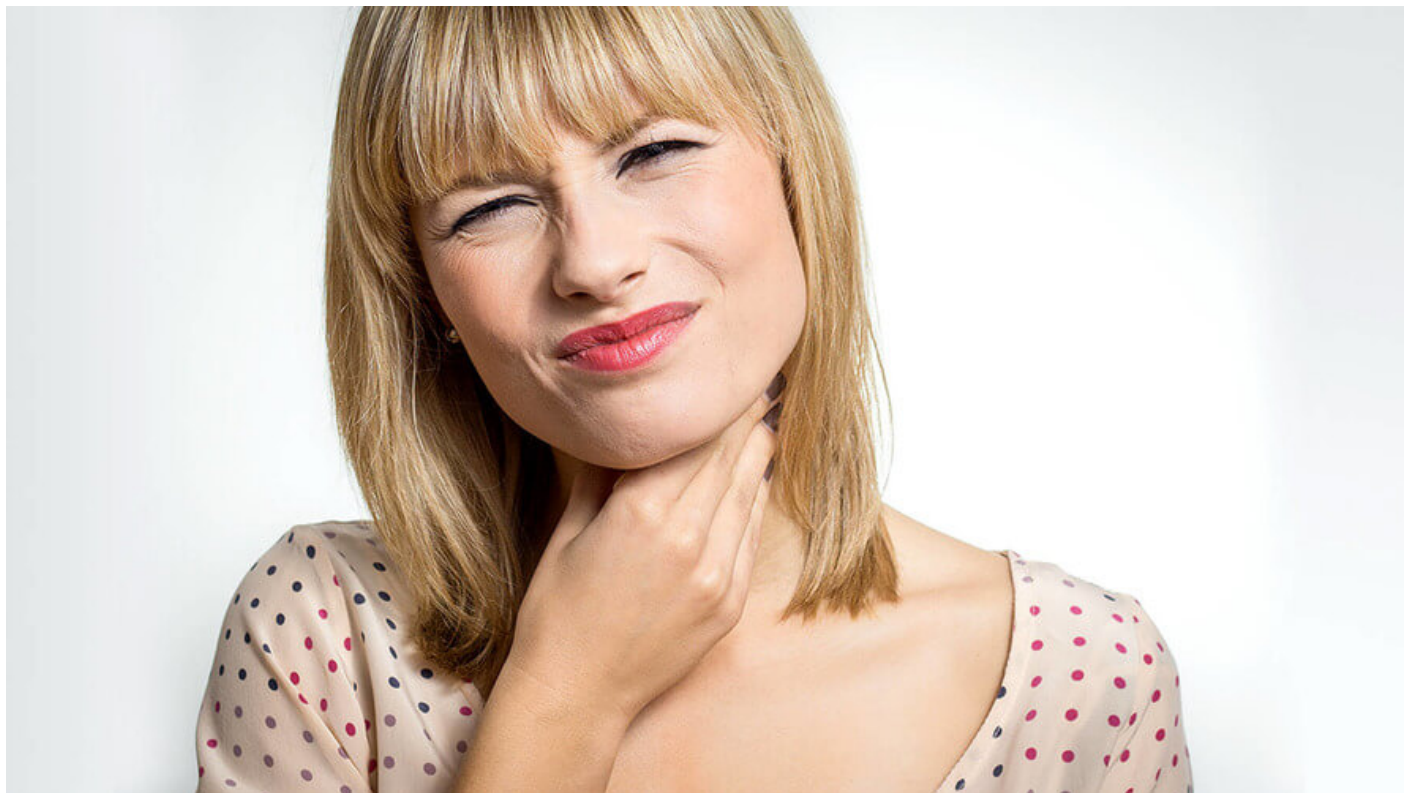


Sekret u grlu - uzroci prekomjerne sluzi i kako je smanjiti



Postoje mnogobrojni uzroci **kronične sluzi u grlu**, ali i učinkovite metode pomoću kojih je možete smanjiti. Kod nekih osoba se **sekret u grlu** javlja kao **jutarnji refluks** bez prekomjerne proizvodnje sluzi tijekom dana. Ipak, to u rijetkim slučajevima može biti i znak ozbiljnog problema poput **raka pluća**. Ako primijetite krv u sluzi, o tome odmah obavijestite svog liječnika.

Sekret u grlu se može javljati i kao posljedica [prehlade](#) odnosno drugih infekcija. Prisustvo sekreta u grlu često izaziva konstantno [kašljanje](#) i pražnjenje grla, [curenje nosa](#) te poteškoće s disanjem. Sekret koji se skuplja u grlu obično uzrokuje **začepljenje pluća** i grla.

Sekret u grlu može sadržavati **bakterije** i **viruse**. Sekret može nastati i kao **alergijska reakcija** na razne alergene iz okruženja koji mogu varirati od čestica **peludi** pa sve do **duhanskog dima**. Izbacivanje sekreta putem kašlja može biti izrazito **frustrirajuće** te oboljela osoba može imati dojam kako izbacivanje sekreta neće nikada prestati. U nastavku doznajte što uzrokuje sekret u grlu te kako ga se riješiti.



Uzroci sekreta u grlu

Sekret u grlu može biti uzrokovan **infekcijom**, iritacijom grla ili je u rijetkim slučajevima posljedica **ozbiljnih bolesti**. Ispod smo naveli nekoliko uzroka prekomjerne sluzi kod odraslih i djece:

- **Infekcije** - infekcija poput [prehlade](#), [bronhitisa](#) i gripe mogu rezultirati prekomjernom proizvodnjom sluzi.
- **Bolesti središnjeg živčanog sustava** također povećavaju stvaranje sline. ([encefalitis](#), bjesnoća)
- **Alergijske reakcije** - reakcije na iritacije poput [astme](#) ili [peludne groznice](#) mogu dovesti do pojačanog stvaranja sluzi.
- **Oštećenje na glasnicama** - prekomjerni napor na glasnicama može rezultirati time da se one trljaju jedne u druge što rezultira **upalom** i prekomjernom proizvodnjom sluzi.

- **Pušenje** - pušenje uzrokuje oštećenje grkljana. To je zato što čestice dima, položene preko grkljana, isušuju glasnice. Kako bi se olakšala suhoća uzrokovana dimom, dišni putovi proizvode više sluzi.

Kako smanjiti sekret u grlu?

Liječenje prekomjerne sluzi ovisi prvo o tome što uzrokuje sluz. **Uklanjanje uzroka** je najefektivniji način smanjivanja sluzi u grlu.

- **Izbjegavanje svari** koje uzrokuju sluz u grlu poput pušenja, iritacija u zraku i izbjegavanje naprezanja glasnica smanjuje sluz.
- Ako je prekomjerna sluz uzrokovana **infekcijom**, ona će obično sama proći nakon **nekoliko dana** i ne postoji potreba za lijekovima. S druge strane, sluz uzrokuje mnogo neugode pa jednostavni kućni lijekovi poput inhaliranja pare ili tjeranje sluzi van [kašljanjem](#) mogu pružiti olakšanje od neugode. Ako kašljanje ne prestaje, a količina sluzi je jednaka ili veća - potrebno je potražiti liječničku pomoć.
- Uporaba **antibiotika** se treba izbjegavati jer sluz može biti uzrokovana virusima, što čini antibiotike potpuno neučinkovitim, ali procjenu ostavite vašem liječniku. Ako je infekcija uzrokovana bakterijama postoji opasnost od [upale pluća](#).
- Odmaranje, uravnotežena prehrana i konzumiranje mnogo tekućine su najbolji lijekovi za sve blage bolesti. Također, može spriječiti vraćanje infekcije jer pruža tijelu mogućnost oporavka.

Sekret u grlu kod djece

Sekret se u grlu djece većinom taloži tijekom hladnih dana što je rezultat **velikog broja virusa** koji napadaju dišne organe. Širenju ovakvih virusa "godi" **hladno vrijeme** te boravak u **zatvorenim prostorima** u kojima boravi mnogo ljudi.

Ovakve **virusne infekcije** se kod djece pojavljuju praćene simptomima poput [curenja nosa](#), [kašlja](#) te ubrzanog i otežanog disanja.

Sluznica dječjeg grla je vrlo osjetljiva stoga u slučaju pojave sekreta u grlu djeteta treba potražiti **liječničku pomoć**. Liječnik će vas adekvatno savjetovati o tome što činiti te koje lijekove dati djetetu. Ovisno o tome što je uzrok nakupljanja sekreta u grlu djeteta liječnik će propisati adekvatnu terapiju.

Ono što će vam svaki liječnik savjetovati je **pojačana higijena usne šupljine** tijekom razdoblja infekcije, što znači da bi dijete trebalo izbacivati sekret, češće ispirati usnu šupljinu ali i prati zube zbog prisutnosti bakterija odnosno virusa koji se nalaze u sekretu. Ako se sekret javi kod beba, javite se hitno liječniku. Nemojte provoditi

liječenje na svoju ruku, ako niste sigurni kako to učiniti.



Pretrage u slučaju sekreta u grlu

Ako imate problema s obilnom sekrecijom sluzi u grlu potrebno je učiniti **detaljni otorinolaringološki pregled**. Taj pregled uključuje **fiberendoskopiju** gornjih dišnih i probavnih putova. Fiberendoskopija se vrši pregled gornjih dišnih i probavnih putova od **vrška nosa** pa sve do gornje **trećine dušnika** i **ušća jednjaka**. Ova pretraga se radi uz **površinsku anesteziju** nosa sprayem. Pretraga sveukupno traje **nekoliko minuta** i nisu potrebne nikakve posebne pripreme.

Ponekada je potrebno napraviti i **RTG snimanje sinusa**. Nakon ovih pretraga trebalo bi biti jasnije što uzrokuje velike količine sekreta u vašem slučaju. Ovisno o uzroku obavljaju se daljnje pretrage, a liječenje ovisi o uzroku.

Prirodno liječenje sekreta u grlu

Tegoba vezanih uz sekret u grlu najlakše ćete se riješiti **poštivanjem savjeta liječnika** ali i konzumacijom **prirodnih lijekova**.

- Pijte puno čaja s [medom](#) i [limunom](#).

- Miješajte [đumbir](#) i [cimet](#) zajedno. Dodajte šalicu vruće vode na tu smjesu, a zatim ju promiješajte i procijedite smjesu. Dodajte meda i pijte otopinu nekoliko puta dnevno.
- Pojedite nekoliko češanja [češnjaka](#) prije odlaska u krevet. Jednak učinak imat će i kapsule češnjaka ili sok od češnjaka.
- Dodajte prstohvat **bijelog papra** na žlicu **meda** i uzimajte tu smjesu **dva puta dnevno**.
- **Inhalacija vodenom parom** jedan je od najboljih i najlakših načina za izbacivanje sekreta. Pomoći može i **tuširanje** dva puta dnevno.
- **Grgljanje slane vode** također je jedna od metoda uz pomoć koje se možete riješiti dosadnih nakupina sekreta iz grla. Potrebna vam je **žličica soli** koju trebate dodati u čašu **tople vode** i zatim izmiješati sadržaj. postupak grgljanja ponavljajte **nekoliko puta dnevno**.
- Žličicu [kurkume](#) dodajte u čašu toplog mlijeka. Ovu otopinu pijte ujutro i navečer. Kurkuma je poznati **prirodni lijek** snažnog antiseptičkog djelovanja.

Ne zaboravite izbaciti sluz kada god je to moguće, a posebno tijekom **infekcije** jer se zaražena sluz može proširiti u **druge dijelove tijela**.

Sekret u grlu nije nešto oko čega bi se trebali zabrinuti. Normalno je imati **upalu** koja traje i do tjedan dana tijekom infekcije. S druge strane, ako se simptomi pojavljuju ili postoji **krv** u sluzi najbolje je potražiti pomoć liječnika.

Bijeli sljez protiv sekreta u grlu

Bijeli sljez biljka je čije je višestruko ljekovito djelovanje suviše spominjati. Bitno je reći da će vam pomoći kod **izbacivanja sekreta** iz grla. Donosimo vam **dva recepta** koja možete primijeniti kod liječenja odraslih ali i djece.

Za izbacivanje sekreta **kod odraslih** potrebno je:

1. Preliti žlicu usitnjenog korijena [bijelog sljeza](#) s **2 dl hladne vode** te ostaviti poklopljeno da odstoji **8 sati**.
2. Otopinu nakon toga **procijedite** i pijte u **manjim gutljajima**.
3. Ovaj napitak potrebno je piti najmanje **dva puta dnevno** bez šećera i drugih dodataka.

Za izbacivanje šlajma **kod djece** bit će vam potrebna tri sastojka: bijeli sljez, žalfija i lan.

1. Pomiješajte jednu žlicu korijena [bijelog sljeza](#), mljevenih [lanenih sjemenki](#) i žlicu suhe [žalfije](#).

2. **2,5 dl** vode stavite u lonac pa zatim dodajte **100 g žutog šećera** i zagrijte.
3. Kada se šećer otopi dodajte **mješavinu biljaka** i jedan [limun](#) koji je narezan na kriške (prethodno dobro opran). Kuhajte na **umjereoju temperaturi 15 minuta** a zatim procijedite.
4. Dnevno davajte djetetu **4 žlice** ovog sirupa sve dok ne dođe do poboljšanja.
5. Sirup čuvajte u **hladnjaku**.