

Curenje nosa - uzroci, simptomi i liječenje



Rhinorrhea ili **rinoreja** je stanje u kojem je nosna šupljina ispunjena značajnom količinom **sluzave tekućine**. Stanje, obično poznato kao "curenje nosa", pojavljuje se relativno **često** te se obično ne smatra opasnim.

Rinoreja je čest simptom **alergija** i nekih bolesti, poput [prehlade](#) ili [peludne groznice](#), a može biti i nuspojava plakanja, izloženosti niskim temperaturama odnosno konzumiranja opioida, poput metadona.

Curenje nosa kod djece 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. Curenje nosa kod djece prema uzroku je jednako kao i curenje nosa kod odraslih.

Curenje vode iz nosa karakteristično je za početak prehlade ili je uvjetovano hladnim vremenskim uvjetima, a često je i kod male djece.

Liječenje obično nije potrebno, no postoji niz raspoloživih medicinskih **tretmana** i preventivnih tehnika.

Simptomi rinoreje (curenje nosa)

Rinoreja je karakterizirana proizvodnjom viška **sluzi** od strane sluznice koja okružuje nazalne šupljine. Membrane stvaraju sluz brže nego što ona može biti **obrađena**, što uzrokuje njezino **skupljanje** u nosnim šupljinama.

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.

Višak sluzi koji se gomila u grlu ili stražnjem dijelu nosa može uzrokovati kapanje iz nosa, što može rezultirati **grloboljom** ili **kašljem**. Ostali simptomi koji se mogu javiti su: **kihanje**, **krvarenje** ili **iscjedak iz nosa**.



Uzroci rinoreje (curenje nosa)

Niske temperature

Curenje nosa je posebno često tijekom zimskih mjeseci, i to zbog kombinacije **termodinamike** i prirodnih reakcija tijela na hladne vremenske podražaje.

Jedan od ciljeva nosne sluzi je **zagrijavanje** zraka prilikom udisanja na toplinu tijela.

Da bi to mogle, nosne šupljine moraju stalno biti obložene **tekućom sluzi**. U hladnim, suhim sezonama, sluznica nosa može se isušiti, zbog čega ona stalno mora proizvoditi **više sluzi**, kako bi šupljine bile obložene. Kao rezultat toga, nosna šupljina može biti popunjena sa sluzi.

U isto vrijeme, kada se zrak ispušta, vodena para u dahu kondenzira kada se topli zrak iz unutrašnjosti susreće s hladnim zrakom u blizini nosnica. To uzrokuje stvaranje **viška vode** unutar nosne šupljine. U tim slučajevima, obično višak vode uzrokuje kihanje i curenje nosa.

Infekcije

Curenje nosa može biti simptom drugih bolesti, poput [prehlade ili gripe](#). Tijekom tih infekcija, nosne sluznice proizvode višak sluzi koji popunjava **nazalne šupljine**, i to kako bi se spriječilo širenje infekcije na pluća i dišne puteve, gdje bi mogla prouzročiti daleko goru štetu.

Tijekom virusne infekcije može se javiti i [sinusitis](#), koji također može uzrokovati veću proizvodnju sluzi. **Akutni sinusitis** karakteriziraju otekline nazalnih prolaza tijekom virusne infekcije, dok **kronična upala sinusa** nastaje u slučaju jednog ili više nosnih polipa. Ovo može biti uzrokovano [devijacijom septuma](#), kao i virusnim infekcijama.



Alergije

Curenje nosa može se javiti i u slučaju alergija na određene tvari, kao što su **pelud, prašina, lateks, soja, školjke** ili **životinjska prhut**. Kod osoba sa senzibiliziranim imunološkim sustavom, udisanje jedne od tih tvari potiče proizvodnju **antitijela imunoglobulina E (IgE)**, koji se veže na mastocite i bazofile.

Alergije mogu prouzročiti istovremeno kihanje i curenje nosa.

IgE vezana za mastocite su stimulirana od strane peluda i prašine, što uzrokuje oslobađanje upalnih medijatora, kao što je histamin. S druge strane, to uzrokuje, između ostalog, i upale te oteklina tkiva nosne šupljine, kao i pojačano stvaranje sluzi. **Čestice u zagađenom zraku** te kemikalije poput klora i deterdženata mogu znatno pogoršati stanje.

[Pročitajte više u članku o alergijskom rinitisu.](#)

Pretjerano suzenje očiju

Curenje nosa također može biti povezano i s [pretjeranim suzenjem očiju](#), bilo zbog emocionalnih događaja ili **iritacije očiju**.

Kada se proizvodi **višak suza**, tekućina se odvodi kroz unutarnji kut kapaka, nazolakrimalni kanal, te potom u nosnu šupljinu. Kod veće količine suza, veća količina tekućine dopijeva u nosne šupljine te se potom obično oslobađa u obliku **sluzi** u nosnicama.

Traume glave

Curenje nosa koje se javlja zbog **ozljede glave** može biti mnogo ozbiljnije stanje. Bazilarni prijelom lubanje može dovesti do **rupture** barijere između sinonazalne šupljine i prednje ili srednje kranijalne jame. To može uzrokovati da ispunjavanje nosne šupljine **cerebrospinalnom tekućinom**.

Ovo stanje poznato je kao cerebrospinalna rinoreja ili CSF rinoreja, a može dovesti do niza **ozbiljnih komplikacija**, pa čak i **smrti**.

Curenje nosa može se javiti i kao simptom:

- konzumiranja opioda uz lučenje suza
- cistične fibroze

- [kašlja](#)
- nosnih tumora
- kronične glavobolje
- genetskih poremećaja (primarna cilijarna diskinezija).



Liječenje

U većini slučajeva **liječenje** curenja nosa **nije potrebno** i proći će samo od sebe, posebno ako je ono simptom infekcije. Općenito, **ispuhivanje sluzi** iz nosa može pomoći, a mogu se upotrijebiti i **slani nosni sprejevi**, no oni mogu postati kontraproduktivni nakon nekoliko dana korištenja, uzrokujući **rhinitis medicamentosu**.

U slučajevima ponavljajućeg curenja nosa, poput onog zbog alergija, postoji veliki broj dostupnih tretmana te nekoliko vrsta **antihistaminika**.

Osobe kojima je održavanje čistog nazalnog prolaza bitno, poput pjevača, mogu

koristiti tehniku zvanu „[nazalno ispiranje nosa](#)“, kako bi spriječili curenje. Ispiranje nosne šupljine vrši se slanom vodom, a moguće je kupiti i gotove pripravke za ispiranje.

Metode samopomoći kod curenja nosa

Kakav god bio **uzrok** curenja nosa, smetnje se uvijek mogu barem malo olakšati **prirodnim metodama**. Zapamtite da je sluznica nosa **osjetljiva** i ima mnogo kapilara uz samo površinu. Pripazite na to kako brišete nos jer možete **raskrvariti nos** i stvoriti si dodatne nepotrebne tegobe.

- **Inhalirajte 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.
- Ubacite u prehranu što više **namirnica bogatih vitaminom C** - agrumi, paprika, kiselo voće i povrće, brokula. Možete koristiti i **kapsule** koje su dodatak prehrani a bogate su vitaminom C. Pomoći vam može i blaga **pileća juha** koja će nadoknaditi izgubljenju količinu vode i soli.
- **Izbjegavajte stresne situacije**, premalo sna, previše kofeina, pušenje cigareta, alkohol.
- **Redovito perite ruke**, jer ako ste već dobili [prehladu](#) ili neku infekciju to ne znači da vaš organizam postao imun na druge viruse.
- Koristite **ekstrakt bazgina ploda** prema uputama koje su navedene na pakiranju.
- Pijte čaj od svježeg i suhog [đumbira](#), možete ga zasladiti s malo **meda** te dodati nekoliko kapi [limuna](#).
- Žličica suhog [origana](#) ili [majčine dušice](#) u šalici vode, tri puta dnevno - trebala bi pomoći u otklanjanju simptoma.
- **Začepljenog nosa** možete se osloboditi udisanjem pare u koju ste prethodno dodali ulje eukaliptusa, timijana, [klinčića](#) i [čajevca](#). Isti učinak će imati i **kupka** od tih eteričnih ulja.

Pišite nam u komentaru vaše recepte za ublažavanje prehlade, alergije i dosadnog curenja nosa :)