

Kako odčepiti nos kod odraslih i djece?



Začepljen nos može imati više uzroka, od virusne prehlade, gripe do alergije. Što se pritom događa jest da membrane koje omeđuju nosne hodnike postaju upaljene i iziritirane te počinju stvarati više sluzi kojim bi izbacili van što god uzrokuje iritaciju.

Zbog začepljenog nosa obično nije potrebno alarmirati svog liječnika, osim u slučaju:

- simptomi traju dulje od 10 dana,
- imate visoku tjelesnu temperaturu,
- sluz iz nosa je žuta ili zelena te imati bol u području sinusa,
- krv u nosnoj sluzi (veća količina, manje je moguće zbog pucanja kapilara zbog prekomjernog ispuhivanja nosa),
- novorođenče mlađe od 2 mjeseca i ima visoku temperaturu,
- novorođenčetu uzrokuje probleme s disanjem.

Prije nego odete liječniku, pokušajte sa sljedećim uputama olakšati si tegobe:

- koristite ovlaživač kako bi održali nosne hodnike vlažnima (suhoća dodatno iritira membrane),
- tuširajte se dulje u toploj vodi kako bi udisali nastalu paru (pazite da nije prevruća voda),
- pijte dovoljno tekućine što će razrijediti sluz i spriječiti potencijalnu začepljenost sinusa,
- koristite sprej za nos sa slanom vodom,
- stavite si topli, mokri ručnik preko lica,
- po noći ležite s glavom podignutom na povišenu razinu,
- izbjegavajte klorirane bazene,
- koristite dekongestive (ali ne dulje od 3-4 dana).

Kako odčepiti nos kod alergija?

Kod alergija bitno je otkriti uzrok, odnosno koji alergen vas iritira kako biste mogli pokušati spriječiti izloženost tom alergenu. Ako to nije moguće, liječnik će vam prepisati antihistaminike u obliku tableta za oralnu upotrebu ili spreja za nos. Ponekad u slučaju jače alergene reakcije prepíše se sprej za nos s kortikosteroidima.

Kako odčepiti nos kod beba i djece?



Foto: Photo Secrets

Kako nos ne bi postao presuh, **nabavite kapljice sa slanom vodom** koje nakapate u svaku nosnicu djeteta. Ovlaživač zraka također pomaže vlaženju i otpuštanju sluzi unutar nosa. Važno je čistiti i ponovo napuniti čistom vodom ovlaživač svaki dan.

Nakapajte djetetu u svaku nosnicu dvije do tri kapi slane vodi, pričekajte minutu te zatim položite dijete na trbuh i sa zarolanom maramicom probajte lagano odstraniti sluz koja se slijeva. Nemojte gurati maramicu ili štapiće za uši u nos.



Foto: Photo Secrets

Uklanjanje sluzi moguće je i uz aparate poput elektronskog nosnog aspiratora koji jednostavno, brzo i bezbolno usiše suvišni sekret iz nosa - radi na temelju nastanka podtlaka. Postoji i nosna pumpica za koju nije potrebna električna struja.

Osim ovih savjeta, prethodno navedene upute za odrasle mogu se pokušati i kod djece.