

## ČIŠČENJE NOSU S FIZIOLOŠKO RAZTOPINO

Zamašen nos je pogosta težava v zgodnjem otroštvu. Vsak prehlad spremlja oteklina nosne sluznice, ki se ne zmanjša samo z izpihovanjem nosu. Potrebno je zmanjšati oteklino nosne sluznice z lokalnimi pripravki.

1. Nos čistimo s fiziološko raztopino z majhnim volumnom in majhnim tlakom. Postopek lahko ponovim večkrat v dnevu. Spiranje nosu z večjimi količinami fiziološke raztopine in z večjimi tlaki je odsvetovano. Zaradi anatomske lege ušesne troblje, ki povezuje nosni del žrela in bobnično votlino, lahko s tem celo spodbudimo vnetno dogajanje v srednjem ušesu.
2. V lekarni so v prosti prodaji pršila, ki vsebujejo fiziološko raztopino. Pršilo apliciramo v nos otroku, ki sedi ali stoji, dojenčka vzamemo v naročje in ga položimo v polsedeč položaj.



### 3. POSTOPEK SPIRANJA NOSU:

- **Otrok še ne zna sam izpihati nosu:**

Po tem, ko smo mu razpršili v nos fiziološko raztopino, ga poležemo in poaspiriramo vsebino vsake nosnice z nosnim aspiratorjem.

- **Otrok sam izpiha nos:**

Nežno pritisne s prstom na eno nosnico in izpihuje skozi drugo. Postopek ponovi še na drugi strani.

### 4. NOSNI DEKONGESTIVI:

Ko speremo nos s fiziološko raztopino, lahko uporabimo še nosni dekongestiv, ki dodatno zmanjša oteklino nosne sluznice. Uporabljamo ga največ 5 zaporednih dni. V primeru pojava krvavitve iz nosu, uporabo nosnih dekongestivov takoj prekinemo. Pri otrocih, ki so mlajši od 2 let, se o uporabi nosnih dekongestivov posvetujte z otrokovim izbranim zdravnikom.

