Zavod za gluhe in naglušne Ljubljana

Zdravstvena enota

ORL ambulanta

**UPORABA FIZIOLOŠKE RAZTOPINE**

**KAKO PRIPRAVITE FIZIOLOŠKO RAZTOPINO?**

Fiziološko raztopino lahko kupite v lekarni ali pa si jo pripravite sami. Zavrite 1 liter navadne vode in dodajte 1 porezano kavno žličko morske kuhinjske soli. Počakajte, da se raztopina ohladi, nato jo pretočite v manjše, 10, 20 ali 50 ml, silikonske stekleničke, ki jih lahko hranite na sobni temperaturi 3—4 dni. V domači lekarni imejte fiziološko raztopino vedno na zalogi.

**ZAKAJ JE POMEMBNO IZPIRANJE NOSU S FIZIOLOŠKO RAZTOPINO?**

**Ker je samo čist in primerno vlažen nos – zdrav nos.**

Fiziološko raztopino večkrat vbrizgajte v nosnici in vsebino potem nežno izpihnite iz vsake nosnice posebej. **Uporabljajte jo redno vsak dan**, tudi če ne potrebujete zdravil in se počutite zdravi.

S tem lahko **preprečite** ponovitev težav.

Več fiziološke raztopine porabite,

* manj je krvavitev iz nosu in
* učinkovitejša je naravna obramba nosne sluznice. Nosna sluznica ima namreč **ključno vlogo pri zaščiti** spodnjih dihal (bronhijev) in ušes (bobničnih votlin) pred okužbo in alergijo.

Čist in naravno vlažen nos,

* vzpodbuja nosne migetalke k aktivnejšemu čiščenju površine nosu proti žrelu in
* omogoča obrambnim molekulam učinkovitejše odstranjevanje virusov, bakterij in vdihanih alergenov.

|  |
| --- |
|  |

**ZAKAJ spiranje nosu?**

Samo čist nos omogoča normalno delovanje nosne sluznice, ki obsega:

**1.** vzdrževanje primerne vlažnosti

in ogrevanje vdihanega zraka,

**2.** pravilno izločanje sluzi iz nosu,

**3.** optimalno dober voh.

**NAMEN spiranja nosu?**

**1.** mirno spanje otroke vso noč,

**2.** zmanjšanje vnetij ušes in obnosnih votlin,

**3.** izboljšanje stanja ali popolna odprava obolenj v spodnjih dihalih,

**4.** odprava neprijetnega vonja iz nosu.

**KAKO in KOLIKOKRAT?**

Notranjost nosu spiramo vedno tako, da je otrok v pokončnem položaju. Kadar je otrok zdrav spiramo nos 1-2 krat na dan, če je prehlajen pa večkrat.



**SPIRANJE NOSU S FIZIOLOŠKO RAZTOPINO PRI OTROCIH**

**PRI MALIH OTROCIH**

Otrok naj sedi v naročju enega od staršev tako, da je s hrbtom naslonjen nanj. Starš mu nogice objema s svojimi koleni, hkrati z eno roko počez drži otrokove roke, z drugo pa čelo (glej sliko št. 1). Drugi od staršev s palcem ene roke privzdigne vrh otrokovega nosu in iz plastenke, ki jo drži v drugi roki izmenično vbrizgava fiziološko raztopino v levo in desno nosnico, dokler plastenka ni izpraznjena (glej sliko št. 2). Otrok fiziološko raztopino sprva pogoltne ali izpljune, dokler se ne nauči usekovati.



Zavod za gluhe in naglušne Ljubljana

Zdravstvena enota

ORL ambulanta

**PRI VEČJIH OTROCIH**

Otrok naj stoji pred umivalnikom, glavo naj nagne rahlo nazaj. Iz plastične 50-mililiterske stekleničke naj vbrizga curek fiziološke tekočine v obe nosnici tako, da pride naravnost v žrelo, od koder jo potem izpljune (glej sliko št. 3). Otrok se bo pri spiranju sčasoma naučil narediti zaporo mehkega neba, s čimer bo za kratek čas zadržal tekočino in jo potem izločil skozi nos. Za enkratno čiščenje nosu naj porabi vso fiziološko raztopino iz 50-mililiterske stekleničke. Pazljivo naj izpihuje najprej eno nosnico, nato še drugo.

Otrok ne sme občutiti pritiska v ušesih!

