

Nekünk, felnőtteknek teljesen hétköznapi tevékenység az orrfújás, ám gyerekként ez nem is olyan egyszerű feladat. Pedig a tavaszi náthás időszak szövődményeinek egy része elkerülhető lenne, ha nagyobb hangsúlyt fektetnénk saját és gyerekeink orrhigiéniájára.

■ SZÖVEG PÁHY ANNA ■ FOTÓ 123RF

– Egy kisgyerek életének első éveiben alapvető készségeket sajátít el: megtanul járni, beszélni és elhagyja a pelenkát. Emellett ügyesen mos kezét, nagy odafigyeléssel vizet tölt, és begyakorolja a cipőfűzés fortélyát. Az óvodakezdés időszakában az anyukák általában a szobatisztaság miatt aggódnak, de legalább ilyen fontos lenne az orrfújás megtanulása is — magyarázza dr. Stenger Annamária gyermekorvos. – Ugyanis az orrmandula által termelt, tartósan jelen levő orrváladék és a nátha miatt megduzzadt nyálkahártya elzárja a fülkürt nyílását, a pangó váladékban gyorsan szaporodó baktériumok hatására pedig arc- és homloküreg-gyulladás vagy középfülgyulladás is kialakulhat. Sőt a nem megfelelően kezelt felső légúti betegségek előbb-utóbb alsó légúti szövődményekhez is vezethetnek, hörghurutot vagy tüdőgyulladást okozva. Az egészséges szervezetben az orrgarat a fülkürt csatornáján keresztül van összeköttetésben a középfül üregével, ezen keresztül tud szellőzni. A gyerekeknél ez az összekötő cső rövidebb és keskenyebb,

TANÍTSUK MEG ORROT FÚJNI!

mint a felnőtteknél. Ezért olyan fontos kisgyerekkorban az orrváladék eltávolítása, az orr alapos kitisztítása, és ezért kell megtanítani a nagyobbacska gyerekeket az orrfújás helyes technikájára.

» **Mikor érdemes elkezdni tanítani az orrfújást a gyerekeknek?**

– Már kétéves kortól játszhatunk velük olyat, hogy csukott szájjal próbáljanak meg először egy pingponglabdát vagy tollpíhét elfújni, később pedig, szülői felügyelet mellett, egy gyertyát. Ezzel a módszerrel az orrfújáshoz elengedhetetlen orrlégzést tudjuk velük gyakorolni. Később nehezíthetjük a játékot azzal, hogy a levegő kifújását váltott orrlyukból végezzék. Óvodába kerülve kifejezetten

hasznos, ha a gyerek már képes egyedül orrot fújni, mert az óvó nénik nem mindig tudnak minden gyereknek segíteni.

» **Ez azt jelenti, hogy óvodáskorban már elhagyhatjuk az orrszívó-porszívót?**

– Kisiskolás korig nyugodtan használhatjuk, ugyanis megfelelő tüdőkapacitás hiányában a helyes orrfújási technika mellett is szükség lehet rá. Míg a csecsemő és a kisgyerek megijedhet a porszívó zajától, és megnyugtatóra szorul, addig a nagyobb, 6-8 éves gyerek már teljesen egyedül is képes az orrszívó-porszívó használatára, ha még szükséges, sőt már azt is jelzi, ha eldugult az orra, és orrcsepre van szüksége.

» **Mi a helyes sorrend az orrfújás és az orrcsepp tekintetében?**

– A megfelelő orrtisztítás során két lényeges, de egymástól alapvetően különböző dolog történik. Először eltávolítjuk a felgyülemlett orrváladékot, majd orrcsepp segítségével, a nyálkahártya lelohasztása által kinyitjuk a fülkürtcsatornákat. A sűrű orrváladék kifújását, kiszívását sós víz bepermetezésével könnyíthetjük meg, illetve tehetjük hatékonyabbá.

» **Mit tegyünk, ha gyerekünk ki nem állhatja az orrába fecskendezett tengervizes oldatot?**

– A tengervizes atmosáshoz választunk olyan terméket, aminek rugalmas a szórófeje, így nem sértjük fel vele a kicsi orrát, ha esetleg elrántja a fejét spricceléskor. Ne erőltessük, ha nem szeretné, inkább párolgatsunk sós vizet a szobájában. A fűtési szezonban a lakás levegőjének párásítása egyébként is ajánlott. Ha a szobában túl száraz a levegő, az már önmagában orrduguláshoz vezethet éjszakánként. A sós vizes orróblítés tisztító, fertőtlenítő hatású, fellazítja a sűrű orrvá-

ladékot, megkönnyíti az orrporszívó-zást, de nem győzöm hangsúlyozni, nem helyettesíti az orrcseppet, mivel önmagában nem lohasztja le a megduzzadt nyálkahártyát.

» **Mi a megoldás, ha be van dugulva a kicsi orra, nem kap levegőt, de hiába fújja, nem jön az orrából semmi?**

– Ez a tünet akkor alakul ki, ha az orrnyálkahártya annyira megduzzadt, hogy a pangó váladék erő hatására sem tud kiürülni. Ilyenkor azt javaslom, orrfújás, orrszívás előtt is használjuk egy picit hatóanyagot tartalmazó orrcseppet, ami lelohasztja a nyálkahártyát, és ezáltal szabaddá válnak a légutak. Természetesen ebben az esetben se felejtünk el orrfújás után orrcseppet használni!

» **Hogyan tehetjük elviselhetőbbé gyerekeink számára az orrszívó-porszívót?**

– A kisgyermek általában hároméves koruk körül kezdik el tanulni az orrfújást, de 5-6 éves korukig nem képesek megfelelően kiüríteni az orrukat. Ezért nélkülözhetetlenek a különböző orrszívók, melyek, például porszívó segítségével, gyenge vákuumot állítanak elő, és egy tartályba szívják az orrüregben felgyűlt váladékot. Ha az orrváladék színe és állaga megváltozik, az orrszívást semmiképpen sem szabad elhanyagolni. A porszívó hangos ugyan, mégis a leghatékonyabb megoldás. Szerencsére a gyerekek nagyon okosak, gyorsan

tanulnak, és szeretnek „egyedül” csinálni dolgokat. Így 3-4 éves kortól a kicsik már saját maguknak is odatarthatják az orrszívó-porszívó végét az orrukhoz. Hagyjuk, sőt támogassuk őket önállósodási törekvéseikben!

» **Melyiket válasszuk: a cseppentős vagy a spray típusú orrcseppet?**

– A spray-k tulajdonképpen orrcseppek modern kiszerezésben. Kényelmesebben adagolhatók és hatékonyabbak is, mivel a hatóanyag betéríti a nyálkahártyát. Az orrspray jobb tehát, mint az orrcsepp, de csak 6 hónapos kortól alkalmazható. Nagyon sokféle orrcsepp, illetve orrspray létezik, van, amelyikbe illóolajokat tesz a gyártó, például eukaliptusz vagy mentolt. Ha gyermekünknek bevált az egyik fajta és szívesen használja, vegyük meg neki a „kedvencét”, de soha ne használjuk gyakrabban az előírtnál!

» **Engedjük óvodába, iskolába gyerekeinket, ha nagyon folyik az orra?**

– Nem létezik dolgozó anya végtelen betegállománnyal vagy szabadsággal. Ha nem lázas a gyerek és a közérzete is jó, pár nap után mehet

TUDTA?

Az orrszívó-porszívó magyar találmány. A SOTE II. számú Gyermekgyógyászati Klinikáján fejlesztette ki dr. Miriszlai Ernő, aki hazánkban elsőként kapott gyermek fül-orr-gégész professzori kinevezést. Munkásságának meghatározó és iskolateremtő része a klasszikus fül-orr-gégész területén kívül az orrhigiéne jelentőségének felismerése, a szivótechnika alkalmazásának kidolgozása az orr és a fül betegségeinek kezelésében.



közösségbe, sőt levegőre is. Segítség lehet azonban, és nemcsak a lelkiismeretünk megnyugtatóására, hanem a gyógyulás szempontjából is, ha óvodás kortól adunk neki saját orrcseppet, amit magával vihet, és napközben 1-2-szer használhat, ha szükséges. ■



DR. STENGER ANNAMÁRIA, csecsemő- és gyermekgyógyász, házi gyermekorvos. A Semmelweis Orvostudományi Egyetem elvégzése után a II. számú Gyermekgyógyászati Klinika Fül-Orr-Gégészetre került, majd Genovában és Cambridge-ben dolgozott. Pszichoterápia szakvizsgát is tett, Medihelper néven önálló gyermekpraxissal rendelkezik.

Kérjük, rendelkezzen
adója 1 %-áról
a Bethesda Kórház Alapítvány
javára!

**EZ MÁR
NEM
JÁTÉK!**

Adószám:
180 425 39-1-42
bethesda.hu • bka.hu



Ezzel a Bethesda
Gyermekórházban működő
**Égésérült
Gyermekeket**
Ellátó Országos Központ
gyógyító munkáját támogatja.

BETHESDA KÓRHÁZ ALAPÍTVÁNY

