

Buorit ráđit..../ Gode råd....

**go du mánás
lea buđđosan njunni**

**nár barnet ditt
har tett nese**

Mána agi geažil leat iešguđet sivat manin njunni buđđosa.
Eanas sivat eai leat várálaččat ja daid sáhhtá dikšut nu mot dás oaidná ...

Avhengig av barnets alder er det ulike årsaker til nesetetthet. De fleste årsaker er ufarlige og kan behandles etter de retningslinjer som her er skissert ...

Riegádeamis gitta jahkebeallásažžii lea hárve ahte mánát ožžot nuorvvu. (“Nuorvvuin” oaivvildit ahte lea golgi dehe buđđosan njunni, gastein, veaháš gosahat ja golgi čalmmit.) Mánás sáhttet liikká njunnejienat. Jienaid geažil sáhtta doaivut ahte máná ferte dálkkodit njunnegoaikkanaiguin. Dan ii dárbbas eambbo go jus máná njunnebuđdoseami dihte ii nagot njammat čičči dehe dohtu. Sivvan dasa lea ahte máná ferte rahpat njálmme vuoigŋan dihte, jus njunni duođai lea buđđosan.

Jus nu leaš, de sáhtta ovdal borramiid goikalit čiččemiellkki dehe sáltečáhcegoaikkanaid (geahča * vuolde) njunneráiggiide, ja 1-2 minuhta geahčen lurvvuin bohččit eret visot njunnešliivvi (numot ollesolbmot ráidnejit njuni). Dušše hárve lea dárbbaslaš atnit medisiinnalaš njunnegoaikkanaid.

Čielga njunnejienaiguin ja snurkinjenaiguin mat eai givssit máná, ii berre dahkat maidege, dehe sáhtta goikalit veaháš čiččemiellkki dehe sáltečáhcegoaikkanaid njunnái ja vuordit jávket go jienat.

Jahkebeallásačas 2-3 jahkásažžii lea olu mánáin dávjá nuorvu. Muhtumiidda sáhtta dat dagahit njammanválttisvuodaid dehe muosehuhttit oadđima go máná ferte vuoigŋat rabas njálmmeiin. Nuorvománáin sáhtta vuohččicuocca bohtaneami dihte maiddá leat bealljevuolši,- dehe bealljenávhllahat, erenoamážit dalle go máná veallá duolbut.

Sáhtta leat buorre oahpahit mánáid oadđit nu ahte oaivi lea badjeleappos. Dalle oážžu muhtin oasi vuohččicuocca bohtaneamis eret. Vuollegis mánáseangga sáhtta bajidit 10-20 cm go bidjá juoidá seangajulggiid dehe guotta vuollái. Liige boalsttar ii leat doarvái. Ná sáhtta máná, geasa dávjá orru nuorvu viggame, álohii veallát, leaš dal nuorvu dehe ii.

*) Sáltečáhcegoaikkanaide sáhtta oastit resepta haga, muhto sáltečázi sáhtta maid ieš ráhkadit. 5 ml mihttobaste dehe stuora deadjabaste dievva dábálaš vuoššansáltti seaguha 1 lihttara vuššon čáhcai. Ferte ráhkadit 1 lihttara vai bidjá doarvái sáltti, vaikko ii dárbbas lahka ge nu olu. Sáltečázi njoarrá goikalanbohttaliidda maid sáhtta oastit apotehkas. Seaguhus ceavzá 3 beaivvi galmmihanskábes.

Fra fødsel til halvt års alder er det sjelden barn blir forkjølet. (Med "forkjølelse" mener vi rennende eller tett nese, nysing, småhoste og rennende øyne.) Barnet kan likevel ha neselyder. P.g.a. lydene kan man tro at barnet trenger behandling med nesedråper. Det trenger de bare hvis barnet hindres i å suge bryst eller flaske p.g.a. nesetettheten. Dette skyldes at barnet jo må åpne munnen for å puste hvis nesene virkelig er tett.

I slike tilfeller kan man før måltidene dryppe morsmelk eller saltvannsdåper (se under *) i neseborene, og etter 1 – 2 minutter klemme nesene tom for slim med klut (som når voksne pusser nesene). Bare sjelden er det nødvendig å bruke medisinske nesedråper.

Ved rene neselyder eller snorkelyder som ellers ikke plager barnet, bør man ikke gjøre noen ting, eller man kan prøve å dryppe inn litt morsmelk eller saltvannsdåper i nesene og se om lydene forsvinner.

Fra halvt års alder til 2 – 3 års alder er mange barn forkjølet ganske ofte. Dette kan gi sugevansker hos noen eller forstyrre søvnen fordi barnet blir nødt til å puste med åpen munn. Forkjølede barn har p.g.a. slimhinnehevelsen i nesene også tendens til ørebetennelser, - eller bare øresmerter, især når barnet ligger flatt.

Barn med hyppige forkjølelser kan det være lurt å venne seg til å ligge med hodeenden av sengen hevet. Da kan noe av slimhinnehevelsen dreneres bort. En kort barneseng kan heves

10 – 20 cm ved å bygge opp under sengbena eller madrassen; en ekstra pute i sengen er ikke nok. Slik kan barn med tendens til hyppige forkjølelser ligge bestandig, enten de er forkjølet i øyeblikket eller ikke.

*) Saltvannsdåper kan kjøpes uten resept, men man kan også lage saltvannet selv: En strøken 5 ml måleskje eller en stor teskje vanlig koksalt til en liter vann kokes opp. Man må lage 1 liter for å få tilsatt riktig mengde salt, selv om man trenger mye mindre. Saltvannet helles over i dryppeflasker som fås kjøpt på apoteket. Blandingen er holdbar i 3 dager i kjøleskap.

Maid dahkat go lea buđđosan njunni

- Jus mánás lea njunni hui ládje buđđosan dehe dat gastá olu, de goaikala čižžemielkki dehe sáltečáhcegoaikkanasaid omd. ovdal borramiid.
- Jus mánás lea váttis njammat, oadđit dehe bealljenávhlahat, de sáhtta geahččalit medisiinnalaš njunnegoaikkanasaid ovtta vahkkui, 3 geardde jándoris. Ráidne njuni álggos čižžemilkkiin dehe sáltečáziin (nu mot čiļgejuvvon dás ovdal *). Ii leat báljo makkárga ávki goikalit njunnegoaikkanasaid njunnái mas lea dievva šliivi. Njuni ferte álggos ráidnet ovdal go álgá goikalit.

Medisiinnalaš njunnegoaikkanasaid dehe cirggona unnamánažiidda oazžu dál resepta haga (Rhinox 0,1 mg/ml, vuolimus mearri.)

Geavahančilgehus čuovvu mielde, ja dan berre lohkat.

Njunnegoaikkanasaid váikkuhus

Njunnegoaikkanasat dagahit ahte vuohččicuocca ii bohtan nu ahte dohko čoggo nu olu šliivi. Dalle lea álkibut vuoignat njunneráigge.

Njunnegoaikkanasat unohastigohtet njunnevuohččicuocca jus daid atná guhká. Danin ii berre njunnegoaikkanasaid atnit guhkit go 5 beaivve hávális.

Jus mánáin lea nuorvu, feber ja garra bákčasat, dehe jus leat šlieddasat ja hárbmasat, de galgá váldit oktavuoda doaktáriin.

Tiltak ved tett nese

- Er barnet blitt plagsomt tett i nesen eller har mye snue, drypper en med morsmelk eller saltvannsdråper for eksempel før måltidene.
- Er barnet plaget med sugevansker, søvnevansker eller øresmerter, kan en forsøke medisinske nesedråper i inntil en uke, 3 ganger i døgnet. Rens nesen først med morsmelk eller saltvann (som beskrevet foran *). Å dryppe nesedråper rett opp i en nese som er full av slim, har nærmest ingen effekt. Derfor må en rense opp like før dryppingen.

Medisinske nesedråper eller spray tilpasset små barn fås nå uten resept (Rhinox 0,1 mg/ml, den laveste styrken.)

Bruksanvisning følger med og bør leses.

Virkning av nesedråper

Nesedråper motvirker at slimhinnen i nesen sveller opp, slik at det ikke danner seg så mye slim. Dette gjør det lettere å puste gjennom nesen.

Nesedråper vil irritere neseslimhinnen hvis de blir brukt over lengre tid. Bruk derfor ikke nesedråper i mer enn 5 dager i strekk. Bruk over tid kan føre til kronisk nesetetthet.

Hvis barn har både snue, feber og kraftige smerter, eller hvis de er slappe og irritable, bør lege kontaktes.

Doavttir berre iskat mánáid geain nuorvu bistá ja geain lea garra njunnebuđđoseapmi.

Dábálaš sivvan jus njunneráiggis lea garra ja guohca nuorvu lea ahte mánna lea coggan juoidá njunnái.

Sáhhtá maid leat eamivihki (choanalatresi) mii lea hui hárvve. Dalle lea nubbi dehe goappaš njunneráiggis áibbas buđđosan.

Barn med vedvarende snue og betydelig nesetetthet bør undersøkes av lege.

En vanlig årsak til kraftig og illeluktende snue i ett nesebor er at barnet har puttet noe opp i nesene.

En meget sjelden medfødt misdannelse kan forekomme (choanalatresi). Da er nesene helt tett på en eller begge sider.

11 brošyra ráiddus " Eadni ja mánná" Maid Norgga Apotehkarsearvi lea almmuhan ovttas farmakoterapiija instituhtain, UiO.
Állit: O. S.Haga (mánáid doavttir), P. Lagerløv (dábálaš doavttir), S. Mandt (farmasijaoahppu), I. Matheson (farmasijaoahppu), N. Misvær (dearvvašvuodadivššár). Esben Kaastad lea čađageahččan dan, Ullevål buohcceviesu beallje – njunne - čeabet osd.

Prenten ja juohkin: Norgga Apotehkarsearvi
2. ođastuvvon hámis, 1998

Brosjyre 11 i serien " Mor og barn" utgitt av Norges Apotekerforening i samarbeid Med Institutt for farmakoterapi, UiO.
Forfattergruppe: O. S. Haga (barnelege), P. Lagerløv (allmennpraktiker), S. Mandt (farmasøyt), I. Matheson (farmasøyt), N. Misvær (helsesøster). Gjennomlest av Esben Kaastad, øre – nese – hals avd. Ulleval sykehus.

Trykking og distribusjon: Norges Apotekerforening
2. reviderte utgave, 1998.