

## **Συνάχι: Πώς να το αντιμετωπίσετε αποτελεσματικά!**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Πιτσιρίκια με μυτούλες που «τρέχουν» είναι πολύ συνηθισμένη εικόνα στους παιδικούς σταθμούς, τα νηπιαγωγεία και τα σπίτια όπου μεγαλώνουν παιδιά. Μάθετε πώς θα βοηθήσετε το δικό σας να ανακουφιστεί από το μπούκωμα και το συνάχι.

**Τι ακριβώς είναι το συνάχι;**

Το συνάχι συνήθως οφείλεται σε ιούς με την επίδραση των οποίων ο βλεννογόνος της μύτης παράγει άφθονη βλέννα(μύξα) αρχικά υδαρή και στη συνέχεια πιο παχύρρευστη. Επιπλέον, ο παγωμένος χειμωνιάτικος αέρας συμβάλλει στην αύξηση της κυκλοφορίας του αίματος στο πρόσωπο, κι αυτό με τη σειρά του προκαλεί μυξούλες.

#### **4 βήματα για να το καταπολεμήσετε**

**1.** Δώστε στο παιδί να πιει άφθονα υγρά. Θα βοηθήσουν στην υγροποίηση των εκκρίσεων που έτσι θα απομακρυνθούν πιο εύκολα.

**2.** Χρησιμοποιήστε τις ειδικές αμπούλες με διάλυμα φυσιολογικού ορού για να ξεπλύνετε τη ρινική κοιλότητα. Εάν το παιδί είναι πολύ μικρό για να μπορεί να φυσήξει αποτελεσματικά τη μύτη του, χρησιμοποιήστε τη συσκευή αναρρόφησης των εκκρίσεων για να το ανακουφίσετε.

**3.** Πάντα να σκουπίζετε τη μύτη με απαλό χαρτομάντιλο, το οποίο έχει βρέξει με φυσιολογικό ορό για να μην ερεθιστεί η επιδερμίδα.

**4.** Πριν πέσει για ύπνο, βάλτε το παιδί για μερικά λεπτά στο μπάνιο και αφήστε το ζεστό νερό να τρέξει, ώστε ο χώρος να γεμίσει υδρατμούς. Αυτό θα το βοηθήσει να κοιμηθεί καλύτερα. Εναλλακτικά χρησιμοποιήστε υγραντήρα και προσθέστε αιθέριο έλαιο ευκάλυπτου.

**Tip:** Αποφύγετε τα φαρμακευτικά ρινικά σπρέι. Η χρήση τους δεν είναι ασφαλής σε μικρά παιδιά και είναι πιθανό να επιδεινώσουν την κατάσταση.

#### **Τι γίνεται εάν η μύτη «τρέχει» όλο το χειμώνα;**

Υπάρχουν πράγματι παιδιά που έχουν συνάχι κατά τη διάρκεια σχεδόν όλου του χειμώνα. Το τι πρέπει να κάνετε εξαρτάται κυρίως από το πόσο αυτό το πρόβλημα δείχνει να ενοχλεί το παιδί. Εάν είναι καλά, κατά τα άλλα, δηλαδή τρώει, κοιμάται και παίζει κανονικά, είναι δραστήριο και χαρούμενο, δεν χρειάζεται να κάνετε τίποτα άλλο πέρα από υπομονή και να μην ξεχνάτε να κάνετε συχνές ρινοπλύσεις, μέχρι να περάσει μόνο του. Εάν όμως έχει επηρεαστεί η συνολική κατάσταση της υγείας του, θα πρέπει να επισκεφθείτε τον παιδίατρο. Έτσι, κιτρινοπράσινες μυξούλες, ανορεξία, επίμονος βήχας, καταβολή, δεκατική πυρετική κίνηση, κακός ύπνος με ροχαλητό και άπνοιες, πόνος στο αυτί, είναι συμπτώματα που υποδηλώνουν ότι το παιδί χρειάζεται βοήθεια του παιδίατρού του.

#### **Πώς ανακουφίζουμε το ερεθισμένο δέρμα γύρω από τη μύτη;**

Εάν το δέρμα στην περιοχή έχει κοκκινίσει και «σκάσει» από το πολύ σκούπισμα, απλώστε μια μικρή ποσότητα από το μαλακτικό μπαλμ που χρησιμοποιείτε για τα χείλη (απλώστε το με το δάχτυλο και σκουπίστε καλά την επιφάνεια του στικ με

ένα καθαρό πανί πριν και μετά την εφαρμογή).Επίσης εκτός από μία λιπαρή κρέμα το ίδιο αποτελεσματική είναι και η χρήση μικρής ποσότητας βαζελίνης.

### **Για να μάθει να φυσάει τη μύτη του**

Φτιάξτε μια μικρή μπάλα από βαμβάκι και ζητήστε από το παιδί να προσπαθήσει να τη μετακινήσει πάνω σε μια σταθερή επιφάνεια (π.χ. τραπέζι) φυσώντας αέρα από τη μύτη (έχοντας το στόμα κλειστό). Στη συνέχεια, κλείστε με το χέρι σας το ένα ρουθούνι του, ώστε να φυσάει μόνο με το άλλο. Έτσι θα αποκτήσει συνείδηση του τι σημαίνει «φύσα τη μύτη σου».

Με τη συνεργασία της **Χρυσάνθης Λαθήρα** (παιδιάτρος).

*Από: Ελένη Καραγιάννη*

**Πηγή:** [imommy.gr](http://imommy.gr)