

### Desatero náviku správného dýchání nosem po odstranění hltanové mandle:

1. Dýchej nosem, zavírej ústa.
2. Smrkej správně (čisti každou nosní díрку zvlášť).
3. Drž správně tělo (bříško zatažené, zádech podsazený, drž ramena dozadu dolů, krk vytažený vzhůru, nedívej se na zem).
4. Dýchej rytmicky nosem při chůzi a při běhu.
5. Otužuj se (každé ráno otírej hrudník a záda vlažnou vodou a postupně ji ochlazujej).
6. Hraj na dechový hudební nástroj (flétna, foukací harmonika apod.).
7. Zpívej.
8. Sportuj (plavání, míčové hry).
9. Cvič cviky dechové gymnastiky.
10. Buď trpělivý (často jsou k vytvoření správného stereotypu dýchání potřeba měsíce).

### SPEKTRUM NAŠÍ PÉČE

Otorinolaryngologická klinika (ušní, nosní, krční) patří v oblasti ORL se svými 30 lůžky, 2 operačními sály, 3 ORL ambulancemi, 2 foniatrickými ambulancemi, 2 ambulancemi logopedickými, návazností na anesteziologické pracoviště a další kliniky Fakultní nemocnice Ostrava k největším pracovištím v Čechách a na Moravě. Mezi stěžejní programy ORL kliniky patří:

- chirurgie štítné žlázy,
- chirurgie nádorů hlavy a krku,
- chirurgie slzných cest,
- chirurgie nosu a vedlejších nosních dutin,
- chirurgie středního ucha (včetně operace třmínku),
- operace velkých slinných žláz,
- diagnostika a chirurgie poruch spánku,
- kompletní diagnostika a léčba poruch sluchu (včetně přidělování sluchadel).



ORL klinika Fakultní nemocnice Ostrava

## ZVĚTŠENÁ HLTANOVÁ MANDLE

INFORMACE PRO RODIČE



### Informace o ORL klinice:

Fakultní nemocnice Ostrava  
Otorinolaryngologická klinika (ORL)  
17. listopadu 1790, 708 52 Ostrava  
e-mail: orl@fno.cz

**lůžková část** - tel.: 597 375 812  
**ambulance** - tel.: 597 373 275

Ordinační hodiny po - pá 7.30 hod. - 15.00 hod.  
K vyšetření se můžete objednat na tel.: 597 373 275.



[www.fno.cz](http://www.fno.cz)

Fakultní nemocnice Ostrava,  
17. listopadu 1790, 708 52 Ostrava-Poruba  
[www.fno.cz](http://www.fno.cz)