

DESATERO NÁCVIKU SPRÁVNÉHO DÝCHÁNÍ NOSEM PO ODSTRANĚNÍ HLTANOVÉ MANDLE:

1. Dýchej nosem, zavírej ústa.
2. Smrkej správně (čisti každou nosní dírku zvlášť).
3. Drž správně tělo (bříško zatažené, zadeček 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

Klinika otorinolaryngologie a chirurgie hlavy a krku (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 Kliniky ORL a chirurgie hlavy a krku patří:

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



- | | |
|---|--|
| A Poliklinika | O Klinika onkologická |
| B Diagnostické centrum | Klinika hematatoonkologie |
| C Úsek zdravotně sociálních pracovníků | P Ústav klinické a molekulární patologie a lékařské genetiky |
| D Klinika dětského lékařství
Oddělení dětské neurologie | R Recepce hlavního vstupu |
| I Klinika infekčního lékařství
Kožní oddělení | S Ústav soudního lékařství |
| K Krevní centrum | T Oddělení plicních nemocí a tuberkulózy |
| L Lůžkový monoblok | Oddělení psychiatrické
Klinika hematatoonkologie |
| M Gynekologicko-porodnická klinika
Oddělení neonatologie | X Oddělení psychiatrické |
| N Klinika nukleární medicíny | Y Psychiatrický stacionář |



RECEPCE

Po-Pá: 8.00 – 15.00 hodin

Tel.: 553 048 804

Tel.: 553 048 093

LŮŽKOVÁ ČÁST

Tel.: 597 375 812

FAKULTNÍ NEMOCNICE OSTRAVA

KLINIKA OTORINOLARYNGOLOGIE A CHIRURGIE HLAVY A KRKU

17. listopadu 1790/5
708 52 Ostrava-Poruba
e-mail: orl@fno.cz

WWW.FNO.CZ

KLINIKA OTORINOLARYNGOLOGIE A CHIRURGIE HLAVY A KRKU



INFORMACE PRO RODIČE ZVĚTŠENÁ HLTANOVÁ MANDLE



Vážení rodiče,

velmi si vážíme volby našeho pracoviště pro operaci Vašeho dítěte. V následujících řádcích Vám přinášíme návod, jak postupovat v případě, pokud byla Vašemu dítěti doporučena operace zvětšené hltanové (nosní) mandle.

prof. MUDr. Pavel Komínek, Ph.D., MBA
přednosta kliniky

NEJČASTĚJŠÍ OTÁZKY A ODPOVĚDI

CO JE TO HLTANOVÁ MANDLE?

Jedná se o mízní (lymfatickou) tkáň v nosohltanu, která tvoří bariéru proti infekci ze zevního prostředí. Vytvářejí se zde protilátky. Zvětšení mandle je způsobeno zvýšenou imunologickou aktivitou v dětském věku.

CO JSOU TO TZV. ADENOIDNÍ VEGETACE?

Zvětšenou hltanovou mandli označujeme jako adenoidní vegetaci (laicky též jako nosní mandli).

JAKÉ JSOU PŘÍČINY ZVĚTŠENÍ HLTANOVÉ MANDLE?

Ke zvětšení hltanové mandle dochází při opakovaných infekcích dýchacích cest, nesprávném dýchání ústy místo nosem, nedostatečné životosprávě a v důsledku tělesných a hormonálních vlivů.

JAKÉ JSOU PŘÍZNAKY PROVÁZEJÍCÍ ZVĚTŠENÍ HLTANOVÉ MANDLE?

Dítě hůře dýchá nosem, chrápe, trpí opakovanými záněty dýchacích cest, často i záněty středního ucha. Někdy pozorujeme i změnu hlasu (tzv. zavřená huhňavost), dítě je nevyспанé, apatické, nedostatečně prospívá ve škole.

JAK LÉKAŘ ZJISTÍ, ŽE SE JEDNÁ O ZVĚTŠENOU HLTANOVOU MANDLI?

Důležitý je pohovor s rodiči, při němž lékař zjistí příznaky, které nasvědčují přítomnosti zvětšené hltanové mandle. Dále vyšetří nos, dutinu ústní a nosohltan. Na naší klinice provádíme vyšetření nosohltanu pomocí endoskopické optiky, pomocí které lze přesně zjistit velikost hltanové mandle.

JAK PROBÍHÁ LÉČBA ADENOIDNÍCH VEGETACÍ?

Léčba zvětšené hltanové mandle je chirurgická. Na naší klinice je prováděna výhradně v celkové anestezii pod stálou kontrolou endoskopické optiky, což minimalizuje riziko zopakování zbytnění hltanové mandle. Malý pacient je na naši kliniku přijat zpravidla ráno v den výkonu nalačno, obvykle v doprovodu zákonného zástupce (matky). Po operaci je dítě převezeno z operačního sálu na tzv. dospávací pokoj, který přímo sousedí s operačním sálem. Zde je pod trvalým dohledem až do úplného probuzení. Poté je převezeno zpět na naši kliniku. Nevskytnou-li se komplikace trvá hospitalizace na našem pracovišti zpravidla dva dny.

JAK POSTUPOVAT PO PROPUŠTĚNÍ DO DOMÁCÍ PÉČE?

Po odstranění hltanové mandle by dítě mělo dodržovat týden klidový režim, přijímat měkké, nedráždivou, vlažnou stravu. Dítě by mělo být umístěno mimo dětský kolektiv. Mělo by být pod stálým dozorem, a to i v noci. Nedoporučuje se též pobyt na slunci a koupele v horké vodě. Nesmí brát léky na „ředění“ krve (acylpirin, ibuprofen apod.). Po týdnu rekonvalescence je malý pacient pozván do naší ambulance ke kontrole.

REHABILITACE PO ODSTRANĚNÍ HLTANOVÉ MANDLE (DECHOVÁ GYMNASTIKA)

Operace přináší dítěti většinou značnou úlevu. Část obtíží vymizí spontánně. V některých případech může dítě i po odstranění hltanové mandle nadále dýchat ústy. U dětí proto po operaci doporučujeme nácvik dýchání nosem pomocí jednoduchých dechových cviků. Je dobré, budete-li cvičit společně s dítětem.

1. FOUKÁNÍ BUBLIN DO VODY

Dítě posadíme ke stolu. Na stůl postavíme sklenici s vodou. Do láhve vnoříme gumovou hadici, či slámku o průměru 1 cm. Druhý konec dáme dítěti do úst. Dítě vdechuje nosem a vydechuje do sklenice. Provádíme nejméně 5 minut několikrát denně.

2. NAFUKOVÁNÍ BALONKU

Dítě vdechuje nosem a vydechuje ústy do nafukovací hračky – balonku apod.

3. POSÍLENÍ POMOCNÝCH DÝCHAČÍCH SVALŮ

- Dítě leží na zádech. Má horní končetiny lehce rozpažené a dolní roznožené. Ramena a bedra má přitisknutá k podložce. Pomalu vdechuje nosem, hrudník se zvedá a rozšiřuje do stran. Vydechuje ústy se sešpulenými rty na „ššš“ či „sss“. Provádíme 10x.
- Dítě zaujme polohu stejnou jako při předchozím cviku. Ke cviku přidáme pohyby pažemi. Při vdechu dítě sune paže s dlaněmi otočenými vzhůru po podložce až do vzpažení. Při výdechu dítě postupně připaží. Toto opakujeme 5x.
- Dítě leží na zádech, kolena má pokrčená, ruce v týl. Při vdechu zvedá lokty od podložky a přibližuje předloktí k uším. Při výdechu vrací paže do výchozího postavení. Opakujeme 5x.
- Dítě leží na břiše. Ve výši pasu ho podložíme polštářkem. Dolní končetiny má natažené, paže pokrčené v loktech, ruce pod čelem. Při vdechu zvedá lokty 3 až 4 cm nad podložku. Hlavu má v prodloužení osy páteře. Při výdechu vrací paže do výchozí polohy. Opakujeme 5x.
- Dítě leží na břiše, paže má pokrčeny v loktech, dlaněmi otočené k podložce. Při vdechu paže zvedá 3 až 4 cm nad podložku, hlavu má opět v prodloužení osy páteře. Při výdechu navrací paže do výchozí polohy. Opakujeme 5x.

4. POSÍLENÍ BŘIŠNÍCH SVALŮ

Dítě leží na zádech, dolní končetiny má pokrčené v kolenu, přitážené k břišku. Střídatě natahuje pravou a levou dolní končetinu s nataženou špičkou na podložku. Opakujeme 5x.

Tyto cviky můžeme v sestavě různě obměňovat.

Trpělivá práce rodičů s dítětem se vždy vyplatí a projeví se postupným vymizením obtíží i celkovým zlepšováním stavu malého pacienta.