

Kurkun limaisuus – Potilasohje

Teistä on tehty lähete kurkun limaisuuden vuoksi sairaala Novan korva-, nenä- ja kurkkutautien poliklinikalle. Tässä teille tietoa mahdollisista syistä oireen taustalla ja itsehoito-ohjeita, joilla vaivaa voidaan hoitaa. Kyseessä on varsin yleinen oire, jonka taustalla voi olla monia eri syitä.

Syljen ja liman merkitys limakalvojen terveydelle

Ihmisellä erittyy normaalisti sylkeä n. 1–1,5 litraa vuorokaudessa. Syljen tehtävä on mm. pehmentää ja kostuttaa ruoka helpommin nieltäväksi, huuhtoa suuta ja suojata suun ja nielun limakalvoja sekä hampaita.

Nenän ja sivuonteloiden limakalvoilla on limaa erittäviä rauhasia. Liman tarkoituksena on suojata ja puhdistaa limakalvoja. Normaalisti lima on melko juoksevaa ja ihminen nielee sen huomaamattaan ruokatorven kautta mahalaukkuun.

Vähentynyt syljeneritys

Syljeneritystä voivat vähentää ikääntyminen, hormonitasapainon muutokset, tietyt lääkkeet sekä sylkirauhasten sairaudet. Tällöin nielun ja kurkunpään limakalvot kuivavat ja lima saattaa sitkistyä aiheuttaen jatkuvaa limaisuuden tunnetta ja kurkun selvittelyn tarvetta. Jatkuva kurkun rykiminen saattaa aiheuttaa limakalvoturvotusta ja palantunnetta. Usein kyseessä on pikemminkin vähentynyt liman erityis tai muutos liman koostumuksessa. Hoitona on kurkun rykimisen tietoinen välttäminen, sekä limakalvojen kostutus riittävästi juomalla sekä apteekista saatavalla vesipiipulla.

Jatkuva liman valuminen nieluun

Joskus krooninen limakalvotulehdus nenän tai sivuonteloiden limakalvoilla voi aiheuttaa jatkuvaa liman valumista nieluun ja kurkunpään aiheuttaen limakalvojen ärsytystä. Kurkun toistuva selvittely voi pahentaa oiretta. Oiretta voi rauhoittaa nenän limakalvojen kostutus apteekista saatavilla keittosuolasuihkeilla sekä riittävä nesteiden nauttiminen. Toisinaan nenäkortisonisuihke rauhoittaa tulehdusta nenän limakalvoilla vähentäen liman valumista.

Hapan mahaneste voi aiheuttaa oireita myös nielussa

Toisinaan limaisuuden taustalla on happaman mahanesteen nouseminen ruokatorveen, kurkunpään tai nieluun. Oire voi korostua makuuasennossa. Itsehoitona ruokaillessa kannattaa suosia pieniä annoskokoja ja ruokailua tulisi välttää juuri ennen nukkumaan menoa. Rasvaisia ja happamia ruokia ja juomia, kuten kahvia ja hiilihappopitoisia juomia, tulee välttää. Sängyn päädyn kohottaminen voi vähentää yöllistä haponnousua. Toisinaan voidaan harkita myös mahan liikahappoisuutta vähentävää lääkitystä tai apteekista saatavia reseptivapaita valmisteita, jotka muodostavat limakalvon pinnalle suojaavan kalvon.

Muut huomioitavat tekijät

Muita nielun limaisuutta aiheuttavia tekijöitä ovat tupakointi, kuorsaus, uniapnea ja tämän hoitoon käytettävä ylipainehengityslaitte (CPAP), sekä tukkoiseen nenään liittyvä suuhengitys. Tupakointi kannattaa lopettaa. Nielun ja kurkunpään oireita voi näissäkin tapauksissa rauhoittaa tehokkaalla limakalvojen kostuttamisella riittävästi juomalla sekä kostuttamalla kurkunpäää vesipiipulla. Huoneilman riittävästä kosteudesta kannattaa huolehtia ja toisia auttaa ilmankostutin makuuhuoneessa, etenkin kuvina talvikausina.

Teille on myös varattu vastaanottoaika Sairaala Novan korva-, nenä- ja kurkkutautien poliklinikalle asian tiimoilta. Aikaa odotellessa voitte kuitenkin aloittaa jo itsehoidon em. ohjeiden mukaisesti