



## Kaj so povečani mandlji in žrelnica?

Mandlji (nebnici) in žrelnica so del imunskega sistema otroka in pomagajo pri obrambi proti okužbam. Pri nekaterih otrocih se lahko povečajo – to stanje imenujemo hipertrofija. Povečani mandlji ali povečana žrelnica lahko povzročajo težave s požiranjem, sluhom ali dihanjem (zlasti med spanjem).

## Kako jih prepoznamo?

Večkrat opazimo **glasno smrčanje**, lahko tudi s premori dihanja med spanjem (apneje). Tak otrok lahko nemirno spi, zaradi česar je podnevi utrujen, razdražljiv in ima težave s koncentracijo.

Pri otroku lahko podnevi opazimo **dihanje skozi usta** s pridruženim prekomernim slinjenjem ali težavami z zobmi (ortodontske nepravilnosti).

Pogosti so prehladi, občutek zamašenega nosu ali spremenjen (zamolkel, nosljajoč) glas.

Ob povečani žrelnici je prezračevanje prek Evstahijeve cevi (ušesne troblje) slabše, zato se lahko pojavi izliv v srednjem ušesu, kar vodi v težave s sluhom ali izgovorjavo.

## Kako postopamo?

- Spodbujajte otroka k dihanju skozi nos ob zaprtih ustih, **ohranjajte prehodnost nosu** z redno uporabo fiziološke ali hipertonične raztopine.
- Poskrbite, da otrok **pije dovolj tekočine** in je zrak v prostoru dovolj vlažen.
- Redno **skrbite za ustno higieno** in se izogibajte dražilcem (dim, prah, morebitni alergeni).
- Spremljajte otrokov spanec (kako diha med spanjem in ali smrči) ter dnevno počutje.

## Kdaj k zdravniku?

- Če otrok ponoči močno smrči ali ima premore dihanja med spanjem,
- če opazite, da je podnevi zaspan, nemiren ali ne zmore slediti v šoli,
- če ima pogosto odprta usta, diha skozi usta tudi podnevi ali pogosto toži zaradi zamašenega nosu,
- če ima pogosta vnetja ušes ali slabši sluh,
- če se pojavijo težave s požiranjem ali neobičajne spremembe glasu.

Ob sumu na hipertrofijo žrelnice se pri otrocih lahko uvede zdravljenje z nosnim kortikosteroidom, ki je varno, ne povzroča sistemskih stranskih učinkov in pri nekaterih otrocih učinkovito omili težave. Včasih pa je potreben pregled pri specialistu otorinolaringologu, ki s pregledom oceni stopnjo povečanja mandljev/žrelnice. Ob tem preveri otrokov sluh in po potrebi predlaga nadaljnje ukrepe – lahko tudi kirurški poseg (adenoidektomijo – odstranitev žrelnice, tonzilektomijo – odstranitev mandljev, tonzilotomijo – zmanjšanje mandljev).



Gradivo je informativne narave in kot tako namenjeno izključno splošnemu informiranju. Gradivo ne more nadomestiti pregleda pri zdravniku. Opisane informacije so splošne narave in morda niso primerne za vsak posamezen primer. V primeru nejasnosti ali vprašanj se posvetujte s svojim zdravnikom, v primeru nujnih stanj vedno pokličite 112. Gradivo temelji na smernicah, veljavnih v maju 2026. Pregledali so ga pediatri in zdravniki, ki obravnavajo otroke in mladostnike. Avtorji gradiva ne zagotavljajo, da so informacije vedno popolne, popolnoma posodobljene ali primerne za vsak klinični primer. Prav tako ne prevzemajo odgovornosti za kakršnekoli posledice, ki bi lahko nastale zaradi uporabe navedenih informacij. Uporaba gradiva je na lastno odgovornost.