



Kaj je sinusitis?

Sinusitis (vnetje obnosnih votlin) pomeni vnetje sluznice v sinusih – drobnih votlinah v lobanji in obraznih kosteh, povezanih z nosno votlino. Pri otrocih so sinusi še v razvoju, zato so težave lahko nekoliko drugačne kot pri odraslih. Sinusitis najpogosteje povzročajo virusi, redkeje bakterije, pogostejši je tudi pri alergijskem rinitisu.

Kako ga preprečujemo?

Tveganje za sinusitis zmanjšamo z naslednjimi ukrepi:

- Izogibanje okužbam dihal (npr. **s cepljenjem proti gripi in pnevmokokom**).
- Redno čiščenje nosu s fiziološko ali hipertonično raztopino, zlasti med prehladi.
- Dovolj zaužite tekočine.
- Vlaženje zraka v bivalnih prostorih.
- Ustrezno zdravljenje morebitnih alergijskih bolezni.
- Izogibanje tobačnemu dimu in onesnaženemu zraku.

Učinkovita preventiva vključuje tudi redno higieno rok.

Kako ga prepoznamo?

Simptomi sinusitisa so pogosto podobni prehladu, vendar trajajo dlje in so izrazitejši:

- izcedek iz nosu, sprva voden, nato rumeno-zelen, lahko traja tudi več kot 10 dni,
- zamašen nos, težave z dihanjem skozi nos,
- glavobol, obrazna bolečina ali občutljivost na pritisk, zlasti okrog oči, ličnic ali čela,
- slabši voh,
- kašelj, ki je običajno ponoči izrazitejši,
- povišana telesna temperatura,
- slab zadah iz ust,
- otekanje okoli oči (zlasti zjutraj).

Kako postopamo?

Večina primerov sinusitisa ne potrebuje zdravniške oskrbe in **izzveni z domačimi ukrepi**, ki vključujejo:

- izpiranje nosu s fiziološko ali hipertonično raztopino in uporabo dekonjestivov za nos,
- vlaženje prostorov in zaužitje dovolj tekočine,
- paracetamol, po potrebi ibuprofen, za lajšanje bolečin in zniževanje vročine.

Antibiotiki so potrebni redko, le v primerih bakterijskega sinusitisa, o čemer odloči zdravnik ob pregledu.

Kdaj k zdravniku?

- Če težave trajajo dlje kot 10 dni brez izboljšanja,
- če pride do nenadnega poslabšanja po prehodnem izboljšanju,
- če ima otrok visoko vročino (nad 39 °C) več kot tri dni,
- če opazite oteklino ali pordelost okrog oči,
- če ima otrok hud glavobol, je zmeden, izrazito zaspan in/ali bruha,
- če otrok vidi dvojne slike, ima rdeče ali izbuljeno oko,
- če pride do hude obrazne bolečine, ki se ne izboljša z zdravljenjem proti bolečinam.

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.