

Palan tunne nielussa – Potilasohje

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

Refluksi – Hapan mahaneste voi aiheuttaa oireita myös nielussa

Happaman mahanesteen nousu ruokatorveen tai kurkunpäähän ja sen aiheuttama limakalvoturvotus voi olla yksi oireeseen mahdollisesti vaikuttava tekijä. Aina oireeseen ei välttämättä liity tyypillisiä närästysoireita, kuten rintalastan takaista polttelua tai karvaan veden nousemista suuhun. Oireina voi myös olla nielun palantunnetta tai kurkun limaisuutta ja selvittelyn tarvetta. Osalla ilmenee ääniongelmia.

Jos palantunteen taustalla on happoärsytys, voidaan vaivaa lievittää omahoidolla. 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.

Kaulan ja niska-hartialihasten jännitteisyys

Joskus palantunteen taustalla voi olla kaulan alueen lihasten, niska-hartialihasten tai puremalihasten jännitystilat. Oireilu johtuu usein pitkäaikaisesta, yksipuolisesta rasituksesta, kuten työskentelystä epäergonomisessa asennossa. Myös puretaan ja leukaniveliin liittyvät tekijät voivat aiheuttaa oireita. Toisinaan kaulan ja kurkunpään lihaskireydet johtuvat pitkäkestoisesta kurkunpään rykimisestä, kurkun selvittelystä tai voimakkaasta, kuormittavasta äänen käytöstä.

Taustatekijöistä riippuen vaivaa voidaan helpottaa työskentelyergonomiaa parantamalla sekä niska-hartiasseudun lihaksi kevyestä venyttelemällä ja jumppaamalla. Koulutettu hieroja tai fysioterapeutti voi hieromalla helpottaa lihasjumeja (voice massage). Kurkunpään ylimääräistä rykimistä ja selvittelyä tulisi välttää ja pyrkiä vähentämään liian kuormittavaa äänen käyttöä.

Muut huomioitavat tekijät

Muita nielua ja kurkunpäättä ärsyttäviä tekijöitä ovat mahdollinen tupakointi, kuorsaus ja/tai uniapnea, tukkoiseen nenään liittyvä jatkuva suuhengitys ja jatkuva liman valuminen nieluun. Nämä tekijät voivat ärsyttää nielun ja kurkunpään limakalvoja aiheuttaen limakalvoturvotusta ja palantunnetta sekä limakalvojen kuivumista. Jatkuva kurkunpää selvittely ja tyhjän nieleskely voivat entisestään pahentaa oireita.

Tupakointi kannattaa lopettaa. Nenähengitystä voidaan helpottaa keittosuolasuihkeilla nenää kostuttamalla ja kausiluonteista, esim. allergista tai flunssaan liittyvää tukkoisuutta, voidaan hoitaa paikallisella reseptivapaalla kortisoninenäsuihkeella. Pitkäaikaisessa tukkoisuudessa lääkäri voi harkinnan mukaan kirjoittaa kortisoninenäsuihketta reseptille. Kurkun selvittelyä tulisi tietoisesti välttää ja rykimisen sijaan ottaa pieni huikka vettä ja kostuttaa kurkunpäättä apteekista saatavalla vesipiipulla.

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

