**Nawracający katar**

**Męczy Cię <strong>nawracający katar</strong>? Nie wiesz jak radzić sobie z jego objawami u dziecka? W takim razie, koniecznie przeczytaj nasz wpis. Serdecznie zapraszamy!**

**Nawracający katar - jak sobie z nim radzić?**

**Nawracający katar** może być bardzo uciążliwy. Nie tylko utrudnia on swobodne oddychanie, ale wpływa na ogólne, złe samopoczucie oraz powoduje spadki koncentracji. Szczególnie kłopotliwe mogą być częste infekcje i katar u dzieci. Jak sobie z tym radzić? W jaki sposób szybko złagodzić uciążliwe objawy? Na te oraz inne pytania, znajdziecie odpowiedź w dzisiejszym wpisie. Serdecznie zapraszamy!

**Jak szybko złagodzić objawy nawracającego kataru u dziecka?**

Jeśli chcemy szybko złagodzić objawy *nawracającego kataru* u dziecka, powinniśmy przede wszystkim zadbać o dokładne oczyszczanie noska z zalegającej w nim wydzieliny. Świetnie sprawdzi się do tego metoda 3 kroków, która polega na rozrzedzaniu zalegającej w nosie wydzieliny, odciąganiu jej, a następnie nawilżaniu błony śluzowej. Warto również zadbać o skórę wokół noska poprzez nawilżanie jej specjalnymi maściami łagodzącymi podrażnienia i zapobiegającymi wysuszaniu śluzówki.

**Kiedy należy wybrać się do lekarza?**

Jeżeli kuracja metodą 3 kroków, nie przyniesie spodziewanych rezultatów, powinniśmy jak najszybciej udać się do lekarza. Gęsty, [nawracający katar](https://katarek.pl/blog/nawracajacy-katar-jak-sobie-z-nim-radzic/) może być bowiem objawem zapalenia zatok, które może być niebezpieczne dla zdrowia maluszka. Powinniśmy obserwować również czy maluch nie ma problemów ze słyszeniem lub czy nie pojawiają się problemy z mówieniem nosowym. W takich przypadkach konieczna będzie konsultacja z laryngologiem, a także zbadania migdałków.