

PALAN TUNNE KURKUSSA

Palan tunne kurkussa eli ns. globusoire on yleensä vaaraton, toiminnallinen oire. Se tarkoittaa keskellä kurkkua tuntuva paineen, epämukavuuden tai palan tunnetta, se voi tuntua myös puristavana tunteena. Yleensä palan tunne helpottuu syödessä. Se alkaa usein tuntua kohta heräämisen jälkeen ja pahenee usein tyhjää niellessä ja joskus myös kaulan, niska- ja hartialihasten rasituessa.

Yleisin syy tuntemukseen on nielun kuivat limakalvot. Kuivuutta voi aiheuttaa tupakointi, allergiat, erilaiset hengitysilman ärsykkeet tai liian kuiva sisäilma, poskiontelotulehdukset tai hormonaaliset syyt ja ikääntyminen. Joskus myös mahahapon ylösnousu, refluksi saattaa aiheuttaa palan tunnetta. Oire voi liittyä myös stressaavaan elämäntilanteeseen.

Palan tunne liittyy usein myös äänen käytön ongelmiin ja koskee erityisesti puhetyöläisiä.

ITSEHOITO

Kurkun limakalvojen kosteudesta voi huolehtia juomalla päivittäin riittävästi nesteitä. Kuivaa huoneilmaa voi talviaikaan kostuttaa ilmankostuttajalla. Talvella sopiva sisäilman suhteellinen kosteusaste on 20–40 prosenttia, kesällä 50–70 prosenttia.

Veden juonnilla voi myös pyrkiä vähentämään yskimisen ja kurkun selvittelyn tarvetta. Kurkun selvittely rykimällä on haitallista, samoin jatkuva yskeminen. Yskeminen ja rykiminen voivat vahingoittaa kurkunpäättä ja äänihuulten limakalvoja. Tästä syystä turhaa yskimistä kannattaa tietoisesti pyrkiä vähentämään.

Kahvi, alkoholi ja jotkut lääkeaineet (mm. astma-, allergia-, nesteenpoisto-, psyykenlääkkeet) kuivattavat kurkun limakalvoja ja huonontavat näin kurkun toimintaa.

Runsas purkan pureskelu voi johtaa purentalihasten ja leukanivelen ylikuormittumiseen ja kipuihin, samoin yöllinen narskuttelu ja tiukka purenta. Jatkuva pastillien imeskely puolestaan rasittaa kieltä ja niskan lihaksia. Näiden lihasketjujen liiallinen kiristyminen

kallonpohjasta kurkun lihaksiin ruokatorven yläsulkijaa myöten, voi johtaa toiminnallisiin ongelmiin kurkun alueella ja koetaan esim. palan tunteena ja yskimisen tarpeena.

Niska- ja hartiasseudun lihasjännitykset liittyvät myös samojen lihasketjujen toiminnalliseen kokonaisuuteen. Hieronta, erityisesti äänen toiminnan häiriöihin kehitetty Voice Massage -hieronta tai perinteinen fysioterapia voivat olla hyödyksi. Äänen tuoton ongelmissa apua saa puheterapiasta.

Mikäli palan tunteen syynä on happaman mahasisällön nouseminen ruokatorveen, muina oireina on tyypillisesti aterian jälkeen ja levossa tuntuva polttava tunne rintalastan takana tai happaman nesteiden nouseminen suuhun. Jos palan tunne johtuu refluksista, eikä vaiva helpota apteekista saatavilla happamuutta neutraloivilla tai hapon eritystä vähentävillä lääkkeillä, lääkäri voi kirjoittaa reseptillä tehokkaampia happopumpun salpaajia.

Kilpirauhasen toiminnan häiriöihin voi myös liittyä palan tunnetta kurkussa. Kilpirauhasen toimintaa tutkitaan verikokeilla ja ultraäänitutkimuksella.

Kun lääkäri on tarkasti tutkinut nielun, kurkunpään ja ylähengitystiet, eikä poikkeavaa ole havaittu, voit rauhassa paneutua itsehoitokeinoihin. Oireiden pahentuessa, voit olla yhteydessä lääkäriin tarkempien tutkimusten ja kuntoutustarpeen (puheterapia, fysioterapia) arvioimiseksi.