

از فارنژیت (گلودرد) چه می دانید؟



فارنژیت، التهاب و عفونت حلق ناشی از میکروب یا ویروسها می باشد و با علائمی از قبیل سوزش گلو، گلودرد، اختلال بلع، احساس غلغلک یا توده در گلو، تب، تورم غدد لنفاوی در گردن (گاهی) و درد عمومی بدن دیده می شود.

علل فارنژیت:

ویروسها: اکثر ویروسها معمولاً به همراه گلودرد، باعث ایجاد علائمی مانند آبریزش بینی، عطسه و احساس کوفتگی و درد عمومی بدن می شوند. این ویروسها بسیار مسری هستند و به خصوص در فصل زمستان به سرعت گسترش می یابند. ویروسها برخلاف باکتریها نیازی به درمان با آنتی بیوتیک ندارند و معمولاً بیماری یک هفته طول می کشد.

باکتریها: گلودرد باکتریایی با توجه به عامل آن که می تواند فرد را دچار آسیب دریاچه های قلب (تب

روماتیسمی) و عفونت کلیه نماید، از اهمیت خاصی برخوردار است و به علت عوارض احتمالی لازم است درمان با آنتی بیوتیک صورت گیرد.

آلرژی: گرد و غباری که می تواند تحریک و التهاب بینی و در نتیجه آبریزش بینی حساسیتی ایجاد نماید، با تنفس می تواند منجر به تحریک و التهاب گلو نیز شود و در نتیجه گلودرد را در پی خواهد داشت که با پیشگیری از تماس عامل حساسیت زا و درمان حساسیت، مشکل این افراد بر طرف می گردد.

تحریک: در فصول سرد سال، تنفس هوای خشک می تواند گلودرد خفیفی را بخصوص در صبحگاه ایجاد نماید، که این نوع گلودرد با مرطوب سازی فضای اتاق و مصرف بیشتر مایعات می تواند بر طرف گردد.

برگشت مواد غذایی از معده: برای جلوگیری از این مشکل می توان سرتخت را حدود ۱۰ تا ۱۵ سانتیمتر بالاتر از قسمت تحتانی تخت قرار داد. از داروهای ضد اسید نیز می توان کمک گرفت. در ضمن از مصرف نوشیدنی هایی مانند چای غلیظ و قهوه، در فاصله ۳ تا ۴ ساعت قبل از خواب باید پرهیز نمود. در صورت عدم بهبود با این روشها باید به پزشک مراجعه نمود.

تومورها: گلودرد و مشکل بلع به همراه درد تیر کشنده به طرف گوش از علائم آن می تواند باشد. معمولاً این نوع گلودرد، خفیف و مزمن است که در اینصورت باید مورد توجه واقع شود. علائم مهم دیگر گرفتگی صدا، وجود یک توده در گردن، کاهش وزن بدون توجیه و بزاق آغشته به خون می باشند.

عوامل افزایش دهنده خطر:

بیماری های تضعیف کننده مقاومت بدن، خستگی یا کار زیاد، دیابت شیرین، استعمال دخانیات، سوء مصرف الکل، همه گیری ها (که در طی آن همه افراد در معرض خطر ابتلا قرار دارند)، زندگی دسته جمعی مثلاً در سربازخانه، مدرسه یا مهد کودک.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

زمانی که گلودرد شدید باشد و یا اینکه بیش از پنج تا هفت روز از بروز سرماخوردگی منجر به گلودرد، گذشته باشد و علاوه این مشکل، ارتباطی با آلرژی و عوامل محرک نداشته باشد باید به پزشک مراجعه نمود و بطور خلاصه وجود موارد زیر به همراه گلودرد باید شما را به طرف پزشکان رهنمون سازد:

گلودرد شدید یا طولانی، مشکل در تنفس، مشکل در بلع، مشکل باز کردن دهان، درد مفصل فکی گیجگاهی، گوش درد، تب بالای ۳۹ درجه سانتیگراد، خون در بزاق، توده در گردن، گرفتگی و خشونت صدا بیش از دو هفته.



چه زمانی باید آنتی بیوتیک دریافت کرد؟

✓ آنتی بیوتیک ها فقط در موارد تشخیص عفونت باکتریایی توسط پزشک باید مورد استفاده قرار گیرند. در صورت تجویز آنتی بیوتیک باید دوره کامل آن (معمولاً ۱۰ روزه) مصرف شود که در غیر اینصورت عفونت سرکوب شده می تواند دوباره بروز نماید.

✓ دوره درمان آنتی بیوتیک را حتماً به پایان برسانید.

چگونه می توان گلودرد را بهبود بخشید؟

■ غرغره چای غلیظ گرم یا سرد یا محلول آب نمک (یک قاشق چایخوری نمک در ۲۵۰ سی سی آب گرم

معادل یک بطری نوشابه). غرغره کردن را هر چند نوبت که می خواهید انجام دهید.

- از یک دستگاه مرطوب کننده با بخار سرد برای مرطوب کردن هوای اتاق استفاده کنید. این کار احساس خشکی و گرفتگی گلو را تخفیف می دهد. دستگاه مرطوب کننده را هر روز تمیز کنید.
- برای ناراحتی خفیف، مصرف دارو نظیر استامینوفن ممکن است کافی باشد. از دادن آسپرین به کودکان برای هرگونه بیماری ویروسی خودداری کنید.
- در صورت تورم دردناک غدد لنفاوی گردن، از کمپرس با آب گرم حداقل ۴ بار در روز هر بار ۲۰ تا ۳۰ دقیقه استفاده کنید. اگر در طی این عمل، گرمای کمپرس حفظ گردد موثرتر خواهد بود. مواظب باشید پوست خود را نسوزانید.
- مسواک خود را عوض کنید. میکروب های عامل عفونت ممکن است در لای پرزهای آن مستقر گردد.
- تا بر طرف شدن عفونت، از حوله یا ظرف غذای مشترک استفاده نکنید.
- محدود کردن فعالیت ها تا بر طرف شدن علائم لازم است.
- مصرف مایعات را افزایش دهید. روزانه حداقل ۸ لیوان آب بنوشید و در موارد تب بالاتر بیشتر بنوشید. اگر بلع غذاهای جامد باعث درد می شود تا چند روز از مایعات یا غذاهای نرم استفاده کنید.
- انجام به موقع واکسیناسیون از جمله واکسن دیفتری مفید می باشد.
- از تماس نزدیک با فرد دچار گلودرد اجتناب کنید.
- مراقبت در منزل معمولاً کافی است.
- از بوسیدن یا دست دادن با افراد خودداری کنید.
- در معرض دود سیگار قرار نگیرید.