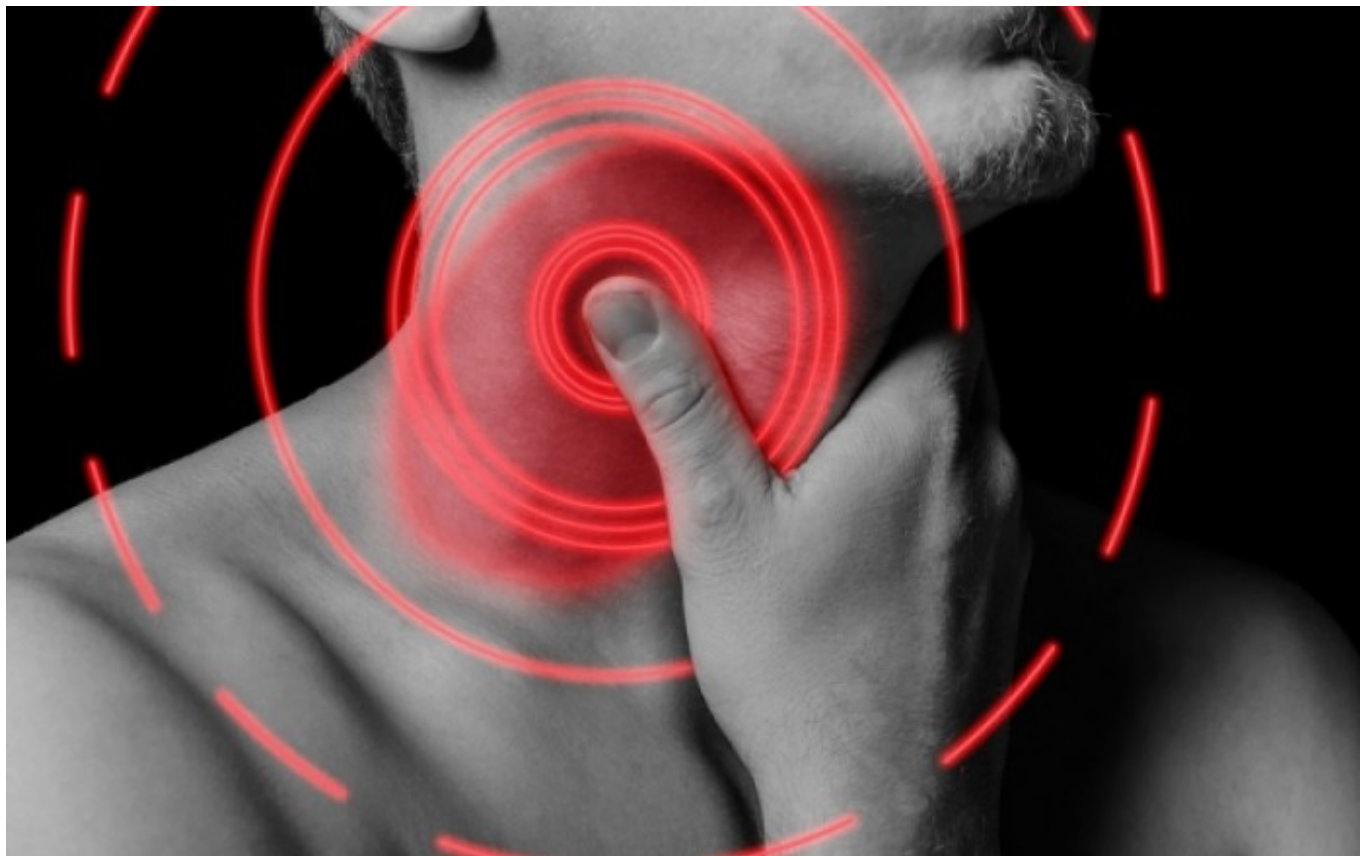


8 Ιανουαρίου 2015

Φαρυγγίτιδα: Ανακουφιστείτε από τον πονόλαιμο με απλά βήματα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Η φαρυγγίτιδα είναι η φλεγμονή του φάρυγγα και αποτελεί μία από τις συχνότερες ενοχλήσεις κατά τη διάρκεια του χειμώνα.

Φαρυγγίτιδα προκαλείται από διάφορους μικροοργανισμούς και μεταδίδεται εύκολα, ιδιαίτερα ανάμεσα στα μέλη μιας οικογένειας.

Πρόκειται για τους ιούς που προκαλούν μολύνσεις του αναπνευστικού συστήματος, όπως ο ιός του κοινού κρυολογήματος, της γρίπης, της λοιμώδους μονοπυρήνωσης (ιός του Epstein-Barr), οι αδενοϊοί και ο ιός του HIV.

Συμπτώματα

- Πόνος και τσούξιμο στο λαιμό
- Πυρετός
- Πονοκέφαλος
- Διόγκωση των λεμφαδένων του λαιμού
- Δυσκολία και πόνος στην κατάποση
- Μυϊκοί πόνοι
- Ρινική καταρροή
- Πρησμένες αμυγδαλές

Ιδιαίτερα ευάλωτα στη φαρυγγίτιδα είναι τα παιδιά λόγω του ανώριμου ανοσολογικού τους. Τα παιδιά μπορεί να παρουσιάσουν σοβαρότερη μορφή της ασθένειας με δυσκολίες στην αναπνοή και την κατάποση, δυνατό πονοκέφαλο, εμετούς και βήχα. Στις περιπτώσεις αυτές επιβάλλεται άμεση συμβουλή από το γιατρό.

Αντιμετώπιση

Αντιβιοτικά: Στις ιογενείς φαρυγγίτιδες είναι απαραίτητη η λήψη αντιβιοτικών, τα οποία θα σας συστήσει αυστηρά ο γιατρός σας.

Ξεκούραση: Ο ύπνος και γενικά η ξεκούραση βοηθά τον οργανισμό να καταπολεμήσει μια μόλυνση.

Άφθονα υγρά: Ο πυρετός αυξάνει τις ανάγκες του οργανισμού σε υγρά. Επίσης τα υγρά μαλακώνουν το λαιμό και τον φάρυγγα, μειώνουν το τσούξιμο, διευκολύνουν την κατάποση και απομακρύνουν τον κίνδυνο αφυδάτωσης.

Γαργάρες με αλατόνερο: Βοηθούν στην καταπράυνση του πόνου στο λαιμό.

Ήπια διατροφή: Τρώτε σούπες και ζωμούς που έχουν ανακουφιστική δράση. Προτιμήστε φαγητά που δεν ερεθίζουν το φάρυγγα, όπως γιαούρτι και αλεσμένα λαχανικά και αποφύγετε τα όξινα, όπως ο χυμός πορτοκαλιού και τα πικάντικα.

Καθαρός αέρας: Κρατήστε καθαρή την ατμόσφαιρα του χώρου. Ο αέρας δεν πρέπει να είναι ξηρός, γι' αυτό χρησιμοποιήστε μια συσκευή διατήρησης της υγρασίας. Ο φυσιολογικός ορός είναι κάτι που επίσης βοηθά.

Πηγή: onmed.gr