

فارنژیت یا التهاب در دناک گلو

ویروسی به آنتی بیوتیک‌ها واکنش نشان نمی‌دهد و به‌طور معمول خودبه‌خود برطرف می‌شود. بیشتر فارنژیت‌ها، غیرمیکروبی و حتی غیر عفونی هستند و نیازی به آنتی‌بیوتیک ندارند. این در حالی است که مصرف بی‌رویه آنتی‌بیوتیک باعث مقاومت میکروبی می‌شود. در حال حاضر انواع استرپتوکوک‌ها و هموفیلوس آنفلوانزا در گلودردهای چرکی دخالت دارند که آن‌زیم را ترشح می‌کنند و باعث بی‌اثر شدن آنتی‌بیوتیک‌ها می‌شوند. اگر عامل فارنژیت ویروس باشد، مراقبت‌های خانگی به کاهش علائم کمک می‌کنند. ابتدایی‌ترین درمان التهاب گلو، غرغره با محلول نمکی ۹ در هزار (سرم فیزیولوژی) و مسکن ساده است. انواع و اقسام غرغره‌ها و دهانشویه‌ها در بازار دارویی موجود هستند ولی جایگزین سرم فیزیولوژی نمی‌شوند. در موارد آلرژی که با خارش گلو همراه است افشانه‌های کورتیکواستروئیدی کمک می‌کنند. مایعات گرم و ساده مانند شیر، سوپ و آش در درمان این بیماری بسیار مفید عمل می‌کنند. همچنین نوشیدن مقدار زیادی مایعات برای جلوگیری از کم‌آبی بدن، استفاده از مرطوب‌کننده هوا، استراحت در خانه تا زمان بهبودی کامل و مصرف داروهایی جهت تسکین درد و تب مانند استامینوفن یا ایبوپروفن هم راهکارهای مفیدی به‌شمار می‌روند. خطرناک‌ترین پیامد فارنژیت استرپتوکوکی تب روماتیسمی و عوارض قلبی است. فارنژیت میکروبی هم می‌تواند با گسترش به سمت حنجره و راه تنفسی تحتانی یا از طریق التهاب حلق به پشت بینی و عفونت آن‌نوئیدها و ایجاد عفونت از راه شیپور گوش به گوش میانی، مشکل‌آفرین شود.»

پیشگیری

او در مورد راه‌های پیشگیری از فارنژیت تأکید می‌کند: «هر دو نوع ویروسی و باکتریایی فارنژیت واگیردار هستند و میکروارگانیزم‌های عامل فارنژیت تمایل به زندگی در بینی و گلو دارند. فرد مبتلا به بیماری، با سرفه یا عطسه قطرات ریزی که حاوی ویروس و باکتری هستند را در هوا آزاد می‌کند و از راه تنفس مستقیم قطرات ریز، لمس اشیای آلوده و سپس لمس صورت خود، مصرف مواد غذایی و نوشیدنی‌های آلوده باعث مبتلا شدن سایرین می‌شود. از این روشستن دست‌ها قبل از خوردن غذا یا لمس صورت خود ضروری است. معمولاً عفونت ویروسی مانند سرماخوردگی، طی ۷ تا ۱۰ روز بهبود می‌یابد اما به دلیل وجود دوره کمون، قبل از ظاهر شدن علائم بیماری به سایرین منتقل می‌شود. با توجه به گفته مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری، فرد یا مانند در خانه تا زمانی که ۲۴ ساعت، می‌تواند از گسترش گلودرد استرپتوکوکی پیشگیری کند.»

راه‌های پیشگیری از فارنژیت در کودکان



مانع بروز عفونت‌های دهان و گلو است.

- **هوای مرطوب:** استفاده از رطوبت‌ساز در خانه، به‌ویژه در فصول خشک به جلوگیری از خشکی گلو و تحریک آن می‌انجامد.
- **اجتناب از دود و آلودگی:** جلوگیری از قرارگیری در معرض دود سیگار و مواد شیمیایی مضر در بهبود سلامت گلو اثر دارد.
- **توجه به واکنش‌های حساسیت:** واکنش‌های حساسیت به موقع کودکان علیه بیماری‌های مختلف از جمله آنفلوانزا، کاهش خطر ابتلا به عفونت‌های تنفسی و گلودرد را در پی دارد.
- **خواب کافی:** تشویق کودکان به داشتن خواب کافی و استراحت مناسب، باعث تقویت سیستم ایمنی و جلوگیری از عفونت‌ها می‌شود.
- **آموزش کودکان:** آموزش کودکان درباره اهمیت بهداشت شخصی و چگونگی جلوگیری از بیماری‌ها می‌تواند به آنان کمک کند تا رفتارهای سالم را در زندگی روزمره خود پیاده‌سازی کنند.



ریسک فاکتورها

این متخصص گوش و حلق و بینی در مورد عوامل خاصی که در بروز التهاب گلو نقش دارند توضیح می‌دهد: «تنفس دهانی از عوامل شایع است. انسداد بینی در کودکان و بزرگسالان با تنفس جبرانی دهانی وظیفه حساس رطوبت‌سازی هوا را حذف می‌کند و این خود زمینه‌ساز برای ابتلا به عفونت و التهاب گلو را فراهم می‌آورد. در تنفس‌های عادی دهانی معمولاً بینی دچار انسداد نمی‌شود. حساسیت یا آلرژی، قرار گرفتن در معرض هوای سرد، استنشاق مواد و گازهای آلوده و کاهش مصونیت دفاعی در اثر نقص‌های اکتسابی و مادرزادی از دلایل عمده زمینه‌ساز هستند.»

درمان

امجد در مورد درمان فارنژیت می‌افزاید: «برای درمان فراژنیت ناشی از عفونت‌های باکتریایی ممکن است یک دوره آنتی‌بیوتیک خوراکی مانند آموکسی‌سیلین یا پنی‌سیلین برای بیمار تجویز شود. آنتی‌بیوتیک‌ها به کاهش علائم و جلوگیری از عوارضی مانند تب روماتیسمی کمک می‌کنند. برای اطمینان از برطرف شدن عفونت و جلوگیری از عفونت مجدد گلو و ویروس، تکمیل کل دوره آنتی‌بیوتیک ضروری است. فارنژیت

مسری مانند ویروس یا باکتری (میکروب) ایجاد می‌شود. در فارنژیت غیر عفونی، تورم گلو ناشی از چیزهایی است مانند اثرات محیطی مانند دود سیگار یا یک اختلال گوارشی که اسید معده را به سمت گلو می‌کشاند که نمی‌توانید آن‌ها را کنترل کنید. التهاب ویروسی علائم خفیف ایجاد می‌کند و التهاب میکروبی از شدت بیشتری برخوردار است اما این نیز همیشگی نیست. آدونو ویروس‌ها (ویروس‌های شایعی که دامنه‌ای از بیماری‌ها را ایجاد می‌کنند و افراد با سیستم ایمنی ضعیف یا بیماری‌های تنفسی یا قلبی بیشتر در معرض خطر ابتلا به این ویروس هستند) باعث بزرگ شدن غدد لنفاوی و التهاب ملتحمه همراه با گلودرد می‌شوند. بعضی ویروس‌ها مانند مونونوکلئوز (نوعی بیماری عفونی مربوط به دهان است که می‌تواند در هر سنی بروز کند) علائمی به مراتب شدیدتر از آنژین چرکی دارند.

علاوه بر آب‌ریزش از چشم و بینی که در عفونت‌های ویروسی شایع است، بزرگ شدن غدد لنفاوی و طحال در مونونوکلئوز (تب غده‌ای) وجود دارد. با اقدامات تشخیصی آزمایشگاهی مانند کشت گلو و تعیین آنتی‌ژن در التهاب‌ها می‌توان نوع میکروبی و ویروسی را از یکدیگر تشخیص داد.»



فارنژیت یا التهاب گلو و حلق، التهاب غشاهای مخاطی است که پشت حلق را می‌پوشاند. این التهاب منجر به احساس ناراحتی، خشکی و دشواری در بلع می‌شود. فارنژیت یک اصطلاح پزشکی برای گلودرد است که با احساس درد، خارش و ناراحتی در گلو ظاهر می‌شود. بررسی‌های علمی نشان می‌دهد که حدود ۵۰ تا ۸۰ درصد از علائم فارنژیت یا گلودرد، منشأ ویروسی دارند. ابتلا به آنفلوانزا، کرونا و پاراآنفلوانزا از دلایل ایجادکننده این بیماری هستند. التهاب حلق یک بیماری شایع در فصول سرد سال و به‌ندرت باعث نگرانی است.

دکتر محمد حسین امجد، جراح و متخصص گوش و حلق و بینی در مورد فارنژیت و علل آن به «آتیه‌نو» می‌گوید: «فارنژیت به معنای التهاب گلو یا تورم حلق است. این بیماری به علت عفونت‌های ویروسی یا باکتریایی به‌وجود می‌آید. شایع‌ترین علت گلودرد (فارنژیت) یک عفونت ویروسی مانند سرماخوردگی یا آنفلوانزا است. عوامل فیزیکی، خشک شدن مخاط گلو در اثر تنفس دهانی، تحریکات شیمیایی، محرک‌های غذایی، زمینه‌های عمومی، اختلالات سوخت‌وساز، آلرژی و سرانجام بیماری‌های عفونی می‌توانند باعث التهاب گلو شوند. این بیماری در اکثر موارد بدون درمان خاصی بهبود پیدا می‌کند اما وقتی تورم گلو ناشی از عواملی مانند باکتری یا قارچ باشد، درمان التهاب گلو و مصرف دارو ضرورت دارد.»

نشانه‌ها

او با اشاره به این مطلب که علائم التهاب گلو بستگی به عامل پدیدآورنده آن دارد می‌افزاید: «درد، سوزش گلو، تب، دشواری در بلع، تورم غدد لنفاوی گردن، قرمزی و التهاب گلو، سرفه کردن، آبریزش بینی، عطسه کردن، بدن درد، سردرد، حالت تهوع و استفراغ و خستگی جزو نشانه‌هایی از این بیماری است که باید به آن توجه کرد.»

انواع التهاب

دکتر امجد در مورد انواع فارنژیت یادآوری می‌کند: «فارنژیت را به دو نوع اصلی فارنژیت عفونی و غیر عفونی تقسیم می‌کنند. فارنژیت عفونی، به التهاب گلویی گفته می‌شود که به علت چیزی

راه‌های درمان خانگی التهاب گلو



فارنژیت ویروسی به آنتی‌بیوتیک‌ها واکنش نشان نمی‌دهد و به‌طور معمول خودبه‌خود برطرف می‌شود. با این حال، مصرف داروهای بدون نسخه می‌تواند به کاهش درد و تب کمک کند. درمان‌های خانگی التهاب گلو یا فارنژیت که ممکن است به تسریع روند بهبودی و درمان التهاب گلو کمک کنند عبارتند از:

- **استفاده از داروهای مسکن:** داروهای غیرنسخه‌ای مانند استامینوفن یا ایبوپروفن می‌توانند به کاهش درد گلو و تب کمک کنند. قبل از استفاده، حتماً با پزشک یا داروساز مشورت کنید.
- **نوشیدنی‌های گرم:** نوشیدنی‌های گرم مانند چای، آب گرم با عسل و لیمو یا سوپ می‌توانند به تسکین گلودرد و تسهیل بلع کمک کنند. این نوشیدنی‌ها علاوه بر تسکین گلو، آبرسانی در بدن را هم به دنبال دارند.
- **غرغره کردن آب نمک:** مخلوط کردن یک قاشق چای‌خوری نمک در یک لیوان آب گرم و غرغره کردن آن می‌تواند به کاهش التهاب و تسکین درد گلو کمک کند. این روش به‌ویژه در کودکان بزرگ‌تر که قادر به غرغره کردن هستند، مؤثر است.
- **رطوبت‌سازی در محیط:** استفاده از دستگاه رطوبت‌ساز در اتاق خواب می‌تواند به کاهش خشکی گلو و تحریکات ناشی از آن کمک کند. این کار به‌ویژه در فصول سرد یا خشک مفید است.
- **تشنیق به استراحت:** فراهم کردن محیطی آرام و تشنیق فرد به استراحت و خواب کافی به بدن او کمک می‌کند تا بهتر با عفونت مقابله کند.
- **غذاهای نرم و ملایم:** غذاهای نرم و ملایم مانند پوره سیب‌زمینی، ماست و سوپ می‌تواند بلع را آسان‌تر و از تحریک بیشتر گلو جلوگیری کند.
- **غذای یخ‌زده:** خوردن غذاهای منجمدی مانند

نکته

طب سنتی و التهاب گلو

وقتی گلو تحریک، ملتهب، خراشیده، دردناک یا خیلی خشک شود، التهاب گلو یا فارنژیت رخ می‌دهد. مهم‌ترین راهکارهای طب سنتی برای درمان فارنژیت را بشناسید:

● مریم‌گلی

مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که استفاده از اسپری مریم‌گلی به اندازه اسپری‌هایی با استفاده از مواد بی‌حس‌کننده معمول کلرهگزیدین و لیدوکائین برای تسکین درد و خارش گلو مؤثر بوده است. مریم‌گلی ضدباکتری و ضدعفونت است و گیاه اکیناسه می‌تواند اثرات تقویت‌ایمنی داشته باشد. این گیاهان می‌تواند به یک اسپری خوب برای گلو تبدیل شود که التهاب و درد را تسکین می‌دهد.

● سرکه سیب

سرکه یک ماده اسیدی است و می‌تواند باکتری‌های گلو را از بین ببرد و همچنین گلو درد و التهاب آن را نیز بپوشاند. حتی شاید بلغمی را که باعث تحریک گلو شده را شل کند. به‌عنوان غرغره می‌توانید از آن استفاده کنید. یک قاشق چای‌خوری سرکه سیب را با هشت اونس آب مخلوط کنید. این را می‌توان با یک قاشق چای‌خوری نمک برای غرغره سرکه آب شور (غرغره با داروی گرم آب و نمک) ترکیب کرد. همچنین می‌توانید یک قاشق غذاخوری سرکه سیب را به همراه یک قاشق غذاخوری عسل به چای خود اضافه کنید.

● سیر خام

سیر دارای خواص ضد عفونی‌کننده است که در صورت ابتلا به عفونت باکتریایی می‌تواند به فرد و کاهش التهاب گلودی او کمک کند. هنگام له شدن، سیر خام ترکیبی به نام آلیسین آزاد می‌کند که دارای خواص ضدباکتری، ضد قارچ و ضد ویروس است. بهترین راه استفاده از سیر برای گلودرد، به سادگی جویدن یک حبه خام، یا برداشتن یک برش و مکیدن آن به مدت ۱۵ دقیقه است. کنترل این مسئله برای اکثر افراد سخت است. برای هضم آسان سیر خام، می‌توانید آن را خرد کرده و مقداری عسل یا روغن زیتون به آن اضافه کنید.

● شیرین‌بیان

مطالعه‌ای در سال ۲۰۰۹ نشان داده است که غرغره شیرین‌بیان به کاهش درد و التهاب گلو کمک می‌کند. اعتقاد بر این است که ریشه شیرین‌بیان علاوه بر تسکین درد گلو، کاهش احتقان و التهاب را به همراه دارد که احساس بهتری به فرد می‌دهد. می‌توانید آن را غرغره کرده، یک تکه ریشه شیرین‌بیان را بجوید یا چای شیرین‌بیان بنوشید.

● ریشه گل ختمی

ریشه گل ختمی با پوشاندن بافت‌های تحریک‌شده، گلودرد و التهاب را آرام می‌کند. همچنین باعث شل شدن مخاط و بهبود سرفه می‌شود. ریشه گل ختمی به‌عنوان چای هم مصرف می‌شود.

● عسل

ترکیب عسل با آب داغ یا چای و آب‌لیمو برای درمان گلو درد مفید است. عسل دارای برخی خواص ضدباکتریایی است. همچنین مطالعات نشان می‌دهند به کاهش سرفه نیز منجر می‌شود.

● سوپ مرغ

سوپ مرغ گرم است و گلو را مرطوب می‌کند. درست مانند نوشیدن چای داغ، سوپ گرم نیز گلودرد و التهاب را تسکین می‌دهد و به نازک شدن مخاط سینوس کمک می‌کند. همچنین باعث حفظ رطوبت بدن است. طبق یک مطالعه حتی شاید حاوی مواد ضدالتهابی باشد که علائم سرماخوردگی را کاهش می‌دهد.

