

فارنژیت چیست؟ برای پیشگیری و یا درمان آن چه کنیم؟



فارنژیت چیست؟

فارنژیت در واقع التهاب حلق است که در پشت گلو بوجود می آید. این بیماری با نام گلودرد نیز شناخته می شود. فارنژیت باعث خارش در گلو و مشکل در بلع می شود. باتوجه به گزارش انجمن سلامت آمریکا، گلودردهای ناشی از فارنژیت یکی از بیشترین دلایل مراجعه به پزشکن می باشد. بیشتر موارد ابتلا به فارنژیت در ماه های سرد سال اتفاق می افتند. همچنین این بیماری یکی از رایج ترین دلایل ماندن افراد در خانه و غیبت از کارشان می باشد. برای درمان صحیح گلودرد بسیار مهم است که دلایل بروز آن را تشخیص دهیم. فارنژیت ممکن است در اثر عفونت های باکتریایی یا ویروسی ایجاد شود.

علل فارنژیت

عوامل متعدد ویروسی و باکتریایی وجود دارند که می توانند باعث بروز فارنژیت گردند. این عوامل عبارتند از:

- سرخک
- آدنوویروس که یکی از علل سرماخوردگی های معمول است
- آبله مرغان
- استرپتوکوکوس های گروه A

ویروس ها یکی از رایج ترین دلایل گلودرد هستند. فارنژیت معمولاً به علت عفونت های ویروسی مانند سرماخوردگی، آنفولانزا یا مونونوکلئوز می باشد. عفونت های ویروسی به آنتی بیوتیک ها پاسخ نمی دهند و درمان آنتی بیوتیکی فقط برای تسکین علائم بیماری تجویز می شود.

همچنین فارنژیت ممکن است به علت عفونت باکتریایی ایجاد می شود. برای مقابله با عفونت های باکتریایی به آنتی بیوتیک ها نیاز داریم. رایج ترین نوع عفونت باکتریایی گلو، نوع استرپتوکوکی آن است که به وسیله استرپتوکوکوس های گروه A ایجاد می شود. در موارد بسیار نادری کلامیدیا و کورینه باکتریوم از عوامل ایجاد فارنژیت باکتریایی می باشند.

ابتلا به سرماخوردگی و آنفولانزا به صورت مکرر میتواند ریسک مبتلا شدن به فارنژیت را افزایش دهد. این اتفاق مخصوصاً برای افرادی با شغل هایی در حوزه پزشکی و سلامتی یا افرادی که مکرراً دچار آلرژی و عفونت های سینوسی می شوند بیشتر رخ می دهد. قرار گرفتن در معرض دود سیگار نیز ممکن است خطر ابتلای شما به فارنژیت را افزایش دهد.

علائم فارنژیت چیست؟

دوره نهفتگی یا کمون بیماری بین دو تا پنج روز است. علائم فارنژیت معمولاً تحت شرایط مختلف، متفاوت است.

علاوه بر درد، خشکی یا خارش گلو، یک سرماخوردگی یا آنفولانزا می تواند دارای علائم زیر باشد:

- عطسه کردن
- آبریزش بینی
- سردرد
- سرفه
- خستگی
- بدن درد
- لرز
- تب (تب خفیف در سرماخوردگی و تب شدیدتر در آنفولانزا)

طول دوره سرایت بیماری به شرایط شما بستگی دارد. اگر مبتلا به عفونت ویروسی باشید، تا زمانی که تب شما قطع نشود بیماری شما مسری خواهد بود. اگر شما گلودرد استرپتوکوکی داشته باشید، بیماری شما از شروع آن تا زمانی که 24 ساعت آنتی بیوتیک مصرف کنید مسری خواهد بود.

سرماخوردگی های معمولی به طور میانگین کمتر از 10 روز طول میکشند. علائمی مانند تب ممکن است بین سه تا پنج روز ادامه داشته باشد. اگر فارنژیت با ویروس سرماخوردگی همراه باشد، می توانید انتظار داشته باشید که علائم شما تا انتهای مدت زمان بیماری ادامه داشته باشد.

فارنژیت چگونه تشخیص داده می شود؟

• تست فیزیکی

اگر شما علائم فارنژیت را داشته باشید، پزشک گلوئی شما را معاینه می کند. او گلوئی شما را برای یافتن تکه های سفید یا خاکستری، ورم و قرمزی نگاه می کند. پزشک شما احتمالاً گوش ها و بینی شما را نیز معاینه می کند. همچنین برای چک کردن تورم غدد لنفاوی، اطراف گلوئی شما را لمس می کند.

• معاینه حلق (کشت باکتریایی)

اگر پزشک شما مشکوک به گلودرد استرپتوکوکی باشد معمولاً یک آزمایش بر روی گلوئی شما انجام می دهد. این تست با استفاده از یک تکه پارچه نخی برای برداشتن نمونه از ترشحات گلو انجام می گیرد. بیشتر پزشکان می توانند این تست را خیلی سریع در مطب خود از بیمار بگیرند. این آزمایش در عرض چند دقیقه به پزشک شما نشان می دهد که آیا استرپتوکوکوس در نمونه وجود داشته یا خیر. در برخی موارد نمونه برای تستهای بیشتر به آزمایشگاه فرستاده می شود و نتایج آن حداقل تا 24 ساعت آماده نمی شود.

• درمان خانگی و دارو درمانی

درمان خانگی

اگر مبتلا به فارنژیت ویروسی باشید درمان های خانگی می توانند به کمتر شدن علائم بیماری کمک کنند. این درمان ها شامل:

- نوشیدن مایعات فراوان برای جلوگیری از کمبود آب بدن
- خوردن آب گوشت گرم
- غرغره کردن آب نمک ولرم
- استفاده از یک رطوبت ساز
- استراحت تا زمانی که حالتان بهتر شود

برای رهایی از درد و تب استفاده از داروهای بدون نسخه مانند استامینوفن یا ایبوپروفن توصیه می شود. همچنین قرص های مکیدی مانند "لاکتوگام" می تواند به شما در کم شدن درد و خارش گلو کمک کند.

داروهای جایگزین نیز گاهی اوقات برای درمان فارنژیت استفاده می شوند. اگرچه برای استفاده از این داروها بهتر است با پزشک مشورت کنید تا از تداخل دارویی و با دیگر مشکلات سلامتی داروها اطمینان حاصل کنید.

درمان دارویی

در بعضی موارد درمان دارویی برای فارنژیت ضروری است. به خصوص در مواردی که علت فارنژیت عفونت باکتریایی باشد این درمان بسیار مهم است. برای مثال،

پزشک برای شما آنتی بیوتیک تجویز می کند. باتوجه به مراکز کنترل بیماری و منابع پیشگیری قابل اعتماد، آموکسی سیلین و پنی سیلین رایج ترین درمان های تجویزی برای بیماری گلودرداسترپتوکوکی هستند. تکمیل دوره درمان برای جلوگیری از بدتر شدن یا بازگشت مجدد عفونت بسیار مهم است. یک دوه کامل آنتی بیوتیک معمولاً بین 7 تا 10 روز به طول می انجامد.

پیشگیری از فارنژیت

رعایت بهداشت می تواند از بروز بسیاری از موارد ابتلا به فارنژیت جلوگیری کند

برای جلوگیری از فارنژیت:

- از تقسیم کردن غذا، نوشیدنی و ظروف خودداری کنید
- از افرادی که بیمار هستند دوری کنید
- دستهای خود را به صورت مداوم بشویید به خصوص قبل از غذا خوردن و بعد از عطسه یا سرفه کردن
- از سیگار کشیدن و قرار گرفتن در معرض دود سیگار خودداری کنید

همچنین استفاده از پروبیوتیک های دهانی مانند محصول "لاکتوگام" با دارا بودن مقادیر زیادی از سویه های باکتریایی مفید برای محوطه دهانی، علاوه بر رفع گلودرد (فارنژیت) و تورم حلق و گلو، به خصوص در فصول سرد سال، به شما در پیشگیری از ابتلا به این بیماری ها نیز کمک می کند. برای بهره مند شدن از فواید این محصول بهتر است در فصل هایی که احتمال ابتلا به گلودرد بیشتر است، هر ماه یک بسته از لاکتوگام را به طور مرتب و به مدت ده روز استفاده کنید. توصیه می شود در سه روز اول پس از روشهای معمول بهداشت دهان و دندان (مسواک، استفاده از نخ دندان و دهانشویه) بعد از دو ساعت از قرص مکیدی لاکتوگام استفاده کنید. از روز چهارم دهانشویه را حذف کرده و بلافاصله پس از مسواک و استفاده از نخ دندان، لاکتوگام را مصرف کنید.

منبع: www.healthline.com

ترجمه: تیم علمی شرکت زیست تخمیر