lek. med. Janusz Gągała

specjalista chorób wewnętrznych

NZOZ "MEDIVITA" s.c.
Poradnia POZ
ul. Warszawska 100
08-500 Ryki
tel. 81 866 79 30

ZALECENIA LEKARSKIE:

choroby dróg oddechowych

Zapalenie gardła

Definicja choroby

Zapalenie gardła jest częstym problemem zdrowotnym, zazwyczaj towarzyszącym infekcjom wirusowym i bakteryjnym górnych dróg oddechowych. Najważniejsze objawy to ból, zaczerwienie i trudności w połykaniu. Większość dorosłych choruje na zapalenie gardła przynajmniej 2–3 razy do roku, dzieci i nastolatki jeszcze częściej.

Przyczyny choroby i jej główne objawy

Zapalenie gardła przeważnie jest wywołane przez zakażenie. Najistotniejsze są dwie grupy drobnoustrojów: wirusy i bakterie. W około 1/3 przypadków nie udaje się ustalić przyczyny choroby.

Do zakażenia od chorego zwykle dochodzi:

- **drogą kropelkową** w czasie kontaktu z chorym, który, kaszląc lub kichając, rozsiewa drobne kropelki wydzieliny dróg oddechowych, zawierające wirusy lub bakterie
- **przez bezpośredni kontakt z chorym,** np. pocałunki, picie z jednego naczynia itp.

Pierwsze objawy zapalenia gardła ujawniają się zwykle po 1–2 dniach od kontaktu z chorym.

Zapalenie gardła najczęściej jest wirusowe, przeważnie są to te same wirusy, które wywołują przeziębienia. Zapalenie gardła może być jednym z elementów przeziębienia. Zajęte są zwykle całe górne drogi oddechowe: nos, gardło, zatoki. Zakażeniom wirusowym zwykle towarzyszą objawy, takie jak:

- katar
- świąd, przekrwienie lub zapalenie spojówek
- kaszel
- chrypka
- bóle mięśni
- ból gardła umiejscowiony najczęściej na podniebieniu.

Wirusowe zapalenie gardła zwykle nie wymaga porady lekarskiej i ustępuje w ciągu 5–7 dni. Po tygodniu 85% pacjentów nie ma żadnych objawów.

Bakteryjne zapalenia gardła mogą wymagać porady lekarskiej i stosowania antybiotyku. Najważniejszymi bakteriami odpowiedzialnymi za zapalenie gardła są paciorkowce (streptokoki). Paciorkowcowe zapalenie gardła zwykle przebiega bez kaszlu, wydzieliny z nosa (kataru) i zajęcia oczu, natomiast zazwyczaj towarzyszą mu objawy, takie jak:

- silny ból gardła
- gorączka
- obrzęknięte, powiększone i tkliwe węzły chłonne szyi
- białe naloty lub ropa na migdałkach podniebiennych.

Zapalenie gardła mniej więcej co 10 dorosłego jest wywołane przez paciorkowce.

Inne rzadkie przyczyny: Jest wiele chorób zakaźnych, którym mogą towarzyszyć objawy zapalenia gardła, np. mononukleoza zakaźna, rzeżączka, grypa, pierwotne zakażenie HIV, opryszczka czy – bardzo rzadka w Polsce – błonica. Bardzo rzadko zapalenie gardła może mieć przyczyny niezakaźne, np. podrażnienie przez palenie papierosów, alkohol lub kwaśną treść pokarmową (refluks żołądkowo-przełykowy), alergię (np. w przebiegu kataru siennego), wynikać z działań niepożądanych leków (np. zespół Stevensa-Johnsona), towarzyszyć chorobom krwi (np. białaczce lub niedokrwistości aplastycznej) lub być ubocznym skutkiem radioterapii czy chemioterapii.

Czy samodzielnie mogę rozpoznać, czy mam paciorkowcowe zapalenie gardła?

Nie jest to zbyt proste, natomiast lekarz może wykonać szybki test paciorkowcowy lub posiew z gardła i ustalić rozpoznanie.

Lekarz może też wyciągnąć wnioski co do przyczyny zapalenia gardła na podstawie wyników badań laboratoryjnych krwi.

Powikłania

Większość chorych na zapalenie gardła szybko powraca do zdrowia. W nielicznych przypadkach nieleczone bakteryjne zapalenie gardła daje powikłania w postaci ropnia za migdałkiem podniebiennym lub w tylnej części gardła, ropnego zapalenia okolicznych węzłów chłonnych, gorączki reumatycznej lub kłębuszkowego zapalenia nerek.

Jak postępować w domu?

Leczenie wirusowego zapalenia gardła polega na łagodzeniu dolegliwości (tzw. leczenie objawowe). Gardło można płukać lekami dezynfekującymi i/lub znieczulającymi miejscowo, stosować tabletki do ssania (np. zawierające flurbiprofen) lub aerozole o działaniu przeciwzapalnym i przeciwbólowym, np. benzydaminę. W razie gorączki można stosować dostępne bez recepty leki przeciwgorączkowe i przeciwbólowe, które zmniejszają dyskomfort towarzyszący zapaleniu gardła. Stosowanie tych leków nie jest konieczne. Jeżeli chory czuje się dobrze i nie gorączkuje (temperatura ciała nie przekracza 38°C) leki przeciwzapalne i przeciwgorączkowe są zbędne. Najpopularniejsze leki przeciwgorączkowe/przeciwbólowe to paracetamol oraz ibuprofen. Można stosować też inne niesteroidowe leki przeciwzapalne. Leki mogą mieć formę tabletek do przyjmowania doustnego albo czopków do podawania doodbytniczego.

W bakteryjnym, paciorkowcowym zapaleniu gardła zaleca się leczenie antybiotykiem. Mimo szybkiej poprawy (zwykle po 2–3 dniach) leczenie antybiotykiem należy kontynuować przez cały zalecany okres, by całkowicie wyeliminować zakażenie bakteryjne (orientacyjnie: antybiotyki z grupy penicylin przez 10 dni, z grupy cefalosporyn przez 7 dni).

Czy chory wymaga antybiotyku?

Jeżeli zapalenie gardła jest wywołane przez wirusy, antybiotyk jest nieskuteczny i chory nie powinien go przyjmować. Jeżeli przyczyną jest zakażenie paciorkowcowe, chory powinien otrzymać antybiotyk. Chory najprawdopodobniej wyzdrowiałby też bez antybiotyku, ale antybiotyki zapobiegają powikłaniom paciorkowcowego zapalenia gardła, przyśpieszają wyzdrowienie i przerywają zakażanie innych.

Co mogę zrobić, żeby poczuć się lepiej?

Jak wspomniano powyżej, dostępne bez recepty leki przeciwbólowe zmniejszają dolegliwości związane z zapaleniem gardła. Niektórym chorym ulgę przynosi ssanie cukierków lub leki w aerozolu, niektórzy czują się lepiej po płukaniu gardła np. roztworem soli kuchennej czy specjalnym roztworem do płukania gardła. Tradycyjnie stosowano roztwór zawierający od 1/4 do 1/2 łyżeczki soli na szklankę ciepłej wody. Niektórym pomaga picie gorącego mleka z miodem, gorącego rosołu lub spożywanie lodów.

Kiedy chory może wrócić do pracy lub szkoły?

Jeżeli jest to paciorkowcowe zapalenie gardła, chory przestaje być zakaźny dla innych po 24 godzinach skutecznego leczenia antybiotykiem, zatem, o ile czuje się już dobrze i nie ma gorączki, mógłby wrócić do swoich codziennych zajęć. W przypadku wirusowych zapaleń gardła chory może wrócić do pracy lub szkoły, gdy poczuje się dobrze.

Jak mogę zapobiec ponownemu zachorowaniu?

Zapalenia gardła mogą nawracać. Choroba występuje najczęściej w miesiącach jesienno-zimowych, a ryzyko zachorowania jest większe u osób mających kontakt z dziećmi i innymi dorosłymi niż u pozostających w domu. Najlepszym sposobem zapobiegania infekcjom gardła jest częste mycie rąk wodą z mydłem, w celu zapobiegania przeniesieniu zakażenia. Można też używać środków dezynfekujących do rąk, zwłaszcza po kontakcie z chorym. Dobrym nawykiem jest zasłanianie nosa i ust przy kaszlu i kichaniu.

Ponadto dobrej odporności sprzyja zdrowy tryb życia: właściwe odżywianie, regularny wysiłek fizyczny, dobre wysypianie się i unikanie kontaktu z chorymi.

Kiedy zgłosić się do lekarza?

U dorosłych zapalenie gardła zwykle ustępuje samoistnie bez powikłań, dlatego warto wiedzieć, w jakich przypadkach trzeba zwrócić się o pomoc do lekarza. Należy niezwłocznie zgłosić się do lekarza lub wezwać pogotowie ratunkowe, jeżeli u chorego wystąpi co najmniej jeden z poniższych objawów:

- trudności w oddychaniu
- ślinienie się wywołane trudnościami w połykaniu
- obrzęk szyi lub języka
- chory nie może ruszać szyją lub otworzyć ust.

Do lekarza należy się również zgłosić, jeżeli objawy utrzymują się dłużej niż 5–7 dni od ich wystąpienia, zapaleniu gardła towarzyszy wysypka lub odwodnienie, bądź podwyższona temperatura ciała >38°C. Pacjent powinien także zgłosić się do lekarza, jeżeli mimo stosowanego leczenia przez 3 dni nie uzyskano poprawy lub doszło do pogorszenia, lub gdy zapalenie gardła nawraca bardzo często, a stosowane leki przeciwbólowe nie przynoszą ulgi. Ze swoim lekarzem powinni skontaktować się chorzy z grup ryzyka powikłań: pacjenci ze zmniejszoną odpornością (np. zakażeni HIV lub otrzymujący leki immunosupresyjne), chorzy na cukrzycę, leczeni na nadczynność tarczycy i otrzymujący leki biologiczne z powodu zapalenia stawów.

Zapamiętaj

1) Najczęstszą przyczyną zapalenia gardła są infekcje wirusowe. Objawy wirusowego zapalenia gardła ustępują samoistnie po kilku dniach i nie wymagają leczenia antybiotykiem, który nie jest w tym przypadku skuteczny.

2) Paciorkowcowe zapalenie gardła wymaga leczenia antybiotykiem przez cały zalecany okres. Lekarz może na podstawie badania, ewentualnie badań dodatkowych, odróżnić zakażenie wirusowe od bakteryjnego.

3) Zapalenie gardła zwykle jest łagodnym, samoistnie ustępującym schorzeniem, jednak rzadko może prowadzić do poważnych powikłań. Jeżeli wystąpią objawy, takie jak: trudności w oddychaniu, znaczne problemy z połykaniem, obrzęk szyi lub języka czy trudności z otwieraniem ust, zgłoś się natychmiast do lekarza lub wezwij pogotowie.

4) W zapaleniu gardła przynoszą ulgę leki przeciwbólowe, np. paracetamol czy ibuprofen, oraz leki stosowane miejscowo, takie jak tabletki do ssania, aerozole i płukanki. Tradycyjny domowy sposób leczenia to płukanie gardła roztworem soli kuchennej.

Więcej na www.mp.pl

Wraz z Twoim lekarzem zapraszamy do portalu Medycyny Praktycznej **mp.pl**, gdzie znajdziesz popularnonaukowe informacje przygotowane dla pacjentów przez najwybitniejszych ekspertów z całej Polski, dowiesz się więcej o swoich lekach, wymienisz opinie z innymi chorymi, będziesz mógł zamieścić podziękowania dla swojego lekarza.
Medycyna Praktyczna, instytucja założona przez lekarzy w 1990 roku, jest wiodącym wydawcą literatury fachowej i centrum szkolenia lekarzy. 99% lekarzy wykorzystuje publikacje MP przy podejmowaniu decyzji diagnostycznych i terapeutycznych.
Materiał opublikowany na niniejszej karcie ma charakter edukacyjny i zawiera ogólne wiadomości o chorobie oraz postępowaniu w niej. Nie stanowi on porady lekarskiej, opinii, orzeczenia lub informacji o stanie zdrowia określonego pacjenta w rozumieniu Ustawy z dnia 5 grudnia 1996 r. o zawodach lekarza i lekarza dentysty.
Materiał reklamowy opublikowany na niniejszej karcie nie stanowi zalecenia lub poparcia jakiegokolwiek produktu przez lekarza korzystającego z karty.
Autor: dr n. med. Ernest Kuchar

medycyna praktyczna

REKLAMA

Strepsils® Intensive
Flurbiprofenum

PL/2011-10/15