
Ból gardła? Co można zrobić? (Sore throat? So what can you do?)

Co można zrobić?

Jeżeli pacjent skarży się na ból gardła, może spróbować samodzielnie leczyć się przez kilka dni.

- Można ssać specjalne pastylki do ssania.
- Należy pić dużo płynów, zwłaszcza ciepłe napoje owocowe. Złagodzi to ból gardła.

Co można zastosować?

- Należy regularnie przyjmować paracetamol, zgodnie ze wskazówkami dotyczącymi dawkowania. Pomaga to złagodzić objawy takie jak bóle głowy oraz ogólne dolegliwości bólowe. Paracetamol można kupić w postaci rozpuszczalnych tabletek lub płynu, przeznaczonego specjalnie do stosowania u dzieci. Dobrymi lekami zmniejszającymi nasilenie tych objawów są ibuprofen lub aspiryna.
- Nigdy nie wolno podawać aspiryny dzieciom poniżej 16 roku życia. U wszystkich pacjentów powyżej 16 roku życia bardzo skutecznym sposobem jest kilkukrotne w ciągu dnia płukanie gardła rozpuszczalną aspiryną. Złagodzi to dolegliwości bólowe i zmniejsza stan zapalny.
- Jednakże należy pamiętać, że ibuprofen i aspiryna mogą być przyczyną niestrawności, w szczególności, gdy zażywa się je na czczo. Zatem, należy je zażywać wraz z posiłkiem lub przynajmniej z mlekiem. Jeżeli występowały w przeszłości objawy niestrawności lub inne problemy z żołądkiem, należy unikać stosowania tych leków łącznie. Nie należy również zażywać tych leków w przypadku leczenia z powodu astmy, ponieważ stosowanie tych leków przeciwbólowych może wiązać się z zaostrzeniem objawów astmy.

Jaką pomoc można uzyskać od farmaceuty?

Farmaceuci są dobrze wyszkolonymi specjalistami opieki zdrowotnej. Umieją doradzić, które z leków dostępnych bez recepty mogą pomóc w złagodzeniu poszczególnych objawów u pacjenta. Farmaceuta może również zasugerować zastosowanie preparatu na gardło w postaci sprayu, który może złagodzić bóle gardła. Farmaceuci mogą również odpowiedzieć na wszelkie pytania dotyczące leków przepisanych przez lekarza. Jeżeli pacjent przyjmuje jakiegokolwiek inne leki, powinien o tym zawsze powiedzieć farmaceutce. Należy pamiętać, że nie jest konieczne wcześniejsze umawianie wizyty, aby zapytać o radę farmaceutę.

Czy konieczne jest skontaktowanie się ze swoim lekarzem?

Jeżeli pacjent jest osobą dorosłą, która nie choruje na poważne przewlekłe choroby, nie ma konieczności zgłoszenia się do swojego lekarza, o ile:

- Połykanie nie staje się utrudnione lub bardzo bolesne.
- Problemy te nie utrzymują się dłużej niż trzy dni.
- Nie utrzymuje się stała gorączka.

Należy skontaktować się ze swoim lekarzem, jeżeli:

- Zachodzi obawa, że dziecko może być poważnie chore.
- Pacjent jest już w podeszłym wieku i choruje na schorzenia przewlekłe
- Pacjent czuje się bardzo źle.

Należy niezwłocznie skontaktować się ze swoim lekarzem, jeżeli ból gardła staje się bardzo silny i zlokalizowany jest po jednej stronie.

Czy mogą pojawić się powikłania?

Nierzadko przy bólu gardła dochodzi do powiększenia węzłów chłonnych szyi. Oznacza to, że układ odpornościowy zwalcza zakażenie. Nie oznacza to, że konieczne jest zastosowanie antybiotyku.

Dziecko z bólem gardła?

- Nie należy zmuszać dziecka do jedzenia, jeżeli jest chore i nie ma apetytu. Dzieciom należy podawać dodatkowe napoje lub lody na patyku oraz jedzenie płynne, jak np. jogurt.
- Trzeba pamiętać, aby dzieciom poniżej 16 roku życia nie podawać aspiryny.
- Można podawać paracetamol i należy ściśle przestrzegać wskazówek dotyczących dawkowania.
- Należy zakupić preparat odpowiednio dostosowany do wieku dziecka.

Dlaczego nie jest konieczny antybiotyk?

Najczęstszą przyczyną bólu gardła są infekcje wirusowe. Oznacza to, że antybiotyki będą nieskuteczne. Proszę nie oczekiwać, aby lekarz przepisywał antybiotyk z powodu bólu gardła. Leki te nie są skuteczne w zwalczaniu zakażeń wirusowych. Można czuć się bardzo źle, ale ból gardła ustąpi najprawdopodobniej samoistnie. Nawet w przypadku bólu gardła, którego przyczyną są bakterie, wiadomo, że układ odpornościowy organizmu może zwalczyć zakażenie.

Lekarze nie zalecają stosowania antybiotyków, jeżeli nie jest to rzeczywiście niezbędne. Jest to spowodowane dwoma przyczynami. Po pierwsze, nadmierne stosowanie antybiotyków - lub, gdy nie są one konieczne - prowadzi do wytworzenia mechanizmów oporności u bakterii. Oznacza to, że

ten antybiotyk nie będzie dłużej skuteczny w zwalczaniu tych bakterii. Po drugie, same antybiotyki mogą wywoływać działania uboczne, takie jak biegunka, wysypki skórne i rozstrój żołądka.

Istnieje wiele możliwości, aby samemu złagodzić dolegliwości.

Informacje zamieszczone w tej ulotce zostały skonsultowane z lokalnymi specjalistami zajmującymi się opieką zdrowotną.

Aby znaleźć więcej informacji dotyczących samodzielnego leczenia typowych problemów zdrowotnych, należy zapytać farmaceutę lub skontaktować się z darmową infolinią dotyczącą zdrowia, pod numerem telefonu 0500 20 20 30. Aby dowiedzieć się więcej na temat jak być zdrowym przez cały rok, można skontaktować się telefonicznie z punktem informacyjnym - Healthpoint, w Aberdeen Indoor Market, 8-10 Market Street, Aberdeen lub w Aberdeen Royal Infirmary oraz ze szpitalem Dr Gray's Hospital.

Niniejsza ulotka jest również dostępna w wersji drukowanej dużym drukiem oraz na płycie kompaktowej (CD).

Na życzenie ulotka dostępna jest w innych formatach i wersjach językowych.

Proszę skontaktować się telefonicznie z Health Information Resources Service (Serwis Informacji Zdrowotnych) pod numerem (01224) 558504 lub za pomocą poczty elektronicznej pod adresem grampian.resources@nhs.net

Proszę pytać o publikację o numerze CGD 090034