**Gerklės skausmą malšinate pastilėmis? Pasitikrinkite, ar tinkamai gydotės**

**Šaltuoju metų sezonu pasireiškiantis gerklės skausmas yra vienas dažniausių susirgimų. Jam įveikti griebiamės ne tik vaistažolių arbatų, bet ir be recepto įsigyjamų įvairių čiulpiamų pastilių bei purškalų. Deja, ne visais atvejais šie gydymo būdai yra veiksmingi. Gydytoja otorinolaringologė atskleidė, kaip pasirinkti tinkamą gydymą ir kodėl besiskundžiantiems gerklės skausmu reikėtų atsisakyti kavos bei alkoholio.**

Gerklės skausmo priežastys gali būti įvairios, tačiau atšalus ir keičiantis orams susilpnėjus imuninei organizmo apsaugai, dažniausiai gerklės skausmą sukelia infekciniai susirgimai, iš kurių vyrauja įvairūs virusai – rinovirusai, koronavirusai, gripo ir kiti.

„Virusinės kilmės ryklės skausmas dažniausiai yra mažiau intensyvus, ligos eiga sąlyginai nesunki. Gretutiniai simptomai, tokie kaip karščiavimas, sloga ar bendras silpnumas, nėra išreikšti, įprastai žmogui pagerėja per keletą dienų, vartojant vietiškai raminančias priemones – vaistažolių arbatas, skausmą malšinančias čiulpiamas pastiles ar purškalus. Tuo atveju, kai gerklės skausmas yra stipresnis, sergančiajam pasidaro sunku ne tik valgyti, bet ir išgerti vaistus, kyla temperatūra ar prasideda šaltkrėtis, galime įtarti bakterinę infekciją“, – komentuoja klinikos „Familia Clinica“ gydytoja otorinolaringologė Julija Mažeikaitė.

Pasak jos, įprastai tinkamai gydomas virusinės kilmės gerklės skausmas praeina per savaitę, tad sergančiajam ne visada prireikia gydytojo specialisto konsultacijos. Vis dėlto, į užsitęsusį gerklės skausmą nereikėtų numoti ranka, nes negydomas jis gali sukelti įvairių komplikacijų.

„Dažna negydomo viršutinių kvėpavimo takų uždegimo pasekmė yra ta, kad jis gali išplisti. Tokiu atveju net eilinis peršalimas gali komplikuotis bronchitu, plaučių uždegimu, sinusitu ar net ausies uždegimu, taip pat pabloginti lėtinėmis plaučių ligomis sergančių pacientų būklę“, – sako J. Mažeikaitė.

Dar blogiau, jei laiku nesikreipiama pagalbos susirgus ūminiu bakteriniu tonzilitu – tuomet laiku nepradėjus tinkamo gydymo galimos pavojingos komplikacijos, tokios kaip peritonzilinio pūlinio susiformavimas, kuomet ligos gydymas gali baigtis net operacinėje.

Tuo tarpu užsitęsę ar net lėtiniais tapę simptomai, kaip rytinis krenkštimas, skrepliavimas, ryklės sausumas ar protarpinis balso pakimimas yra labiau neinfekcinių gerklės skausmą sukeliančių ligų požymis, į kurį taip pat nereikėtų numoti ranka. Šie simptomai gali slėpti virškinamojo trakto, autoimunines ar net onkologines ligas, kurias būtina kuo anksčiau diagnozuoti.

**Svarbu – laikytis paskirto gydymo**

Gydytojos otorinolaringologės teigimu, antibiotikais gydant bakterinės infekcijos sukeltą gerklės skausmą itin svarbu suvartoti visą paskirtų vaistų kursą.

„Įprastai pradėjus antibiotikų vartojimą, sergančiajam pagerėja po 2-4 dienų, tad neretai kyla pagunda nutraukti vaistų vartojimą. Tačiau pagal visas medicinines rekomendacijas bet koks įprastas gerklės ligų antibakterinio gydymo kursas trunka ilgiau. Savavališkai nutraukus antibakterinį gydymą iškyla pavojus, kad ligos sukėlėjas bus tik dalinai sunaikintas, ligos simptomai prislopinti, tačiau bakterija vėl gali pradėti daugintis ir tokiu atveju neišvengsime ne tik ligos sugrįžimo, bet ir pakartotinio antibakterinio gydymo kurso“, – pabrėžia J. Mažeikaitė.

Kita nutraukto gydymo blogybė – ligos sukėlėjas gali tapti atsparus paskirtiems antibiotikams, tad ilgainiui tolesnio gydymo galimybės tampa itin ribotos. Tačiau malšinant gerklės skausmą, nežinant, kas jį sukėlė, taip pat negalima griebtis antibiotikų savo nuožiūra.

„Be gydytojo paskyrimo pradėję vartoti antibakterinius vaistus pasirenkame kovoti stipriu ginklu, nežinodami, į ką taikomės. Tokiu būdu tik dar labiau silpniname savo organizmą ir rizikuojame atverti kelią tolesniems susirgimams“, – teigia gydytoja.

**Papildomų priemonių imtis saikingai**

Gydant skaudančią gerklę, nepriklausomai nuo ligos sukėlėjo, rekomenduojama laikytis poilsio režimo ir saugant aplinkinius nuo užkrėtimo likti namuose.

„Nereikėtų tuo metu aktyviai sportuoti ar sunkiai dirbti, nes mūsų imuninė sistema ir taip yra apkrauta kovojant su infekcija. Gulimas režimas nėra būtinas, pakanka tiesiog ramiai leisti laiką. Itin svarbu vartoti pakankamai šiltų skysčių, mėgstamas arbatžolių arbatas galima pagardinti šaukšteliu medaus, kuris taip pat turi natūralių gydomųjų savybių. Be to, gerklės skausmą galima malšinti ir vėsiais ledais, valgant juos mažais kąsneliais“, – pataria J. Mažeikaitė.

Paklausta apie ryklės skalavimus, gydytoja otorinolaringologė atsako, kad moksliniai tyrimai nepagrindžia šio metodo kaip tiesioginės gydymo priemonės, tačiau ryklės skalavimas druskos tirpalu veikia kaip profilaktinė bei ligos simptomus lengvinanti priemonė. Svarbu, kad tirpalas nebūtų per stiprios koncentracijos, nes didelis kiekis druskos gali dar labiau sausinti ir dirginti ryklės gleivinę, apsunkinti jos gijimą.

„Siekiant greičiau pasveikti, reikėtų atsisakyti ir kofeino bei alkoholio, kurie dehidratuoja mūsų organizmą. Taip pat rekomenduojama vengti cigarečių dūmų ir kitų įkvepiamų dirgiklių, nes jie kenkia kvėpavimo takams, kurie ir taip jau yra pažeisti ligos. Nereikėtų persistengti ir su purškalais bei pastilėmis ryklei, ypač nepasidomėjus jų sudėtimi. Pavyzdžiui, saldainis su mentoliu vargu ar pasitarnaus kaip gydomoji priemonė, nes dėl sudėtyje esančio didelio kiekio cukraus jis dar labiau sausins jau pažeistą ryklės gleivinę“, – pataria gydytoja otorinolaringologė.

Pasak jos, įvairius purškalus, kurių sudėtyje yra didesnė koncentracija dezinfekuojančių medžiagų taip pat turėtų būti naudojami saikingai ir geriausia tik paskyrus gydytojui. Įprastai šie purškalai naudojami nustačius bakterinę infekciją, priešingu atveju ir taip sudirgusi gleivinė papildomai yra sausinama, traumuojama.