

Torokgyulladás

A torokgyulladás (faringitisz) a torok (garat) falának fájdalmas gyulladása, mely ráterjedhet a mandulákra is, mandulagyulladást (tonzillitist) okozva. A torokgyulladást főleg vírusok, de olykor gennykeltő baktériumok okozzák. Az előbbi esetben tüneti, az utóbbiban oki kezelésre van szükség.



Elterjedt tévhit, hogy a torokgyulladást leggyakrabban baktériumok idézik elő. A valóság az, hogy a megbetegedés hátterében az esetek 85–90%-ában vírusok állnak. Nemcsak vírusok okozhatnak azonban torokgyulladást, hanem gennykeltő baktériumok, pl. *Streptococcus*ok is. Az ilyen baktériumoknak azért van különös jelentőségük, mert a vírusok okozta fertőzésekkel szemben – melyek rendszerint néhány napon belül maguktól is megszűnnek – a bakteriális eredetű torokgyulladás szövődményeként megbetegedhet a vese vagy a szív (utóbbi esetben reumás lázról beszélünk).

Azokban a földrajzi régiókban, ahol forró a nyár és hideg a tél, a vírusok okozta torokgyulladás legtöbbször a téli és a kora tavaszi hónapokban jelentkezik. Ebben az időszakban ugyanis időnk nagyobb részét a zárt szobában töltjük, ami kedvez a vírusok terjedésének, továbbadásának.

HOGYAN JÖN LÉTRE A FERTŐZÉS?

A fertőzés továbbvitelének leggyakoribb módja, hogy a kórokozók a köhögéssel vagy tüsszentéssel a levegőbe került váladékcspepek útján kerülnek át a másik ember szervezetébe. Az is gyakori, hogy a fertőzőtt ember a szája vagy az orra környékéről a kezével viszi tovább a fertőzést, ha pl. zsebkendőhasználat vagy a beteg körüli teendők ellátása után elmarad az alapos kézmosás.

Gyakori tévhitnek számít az is, hogy a torokgyulladásban szenvedő beteg csak akkor és addig fertőz, amíg láza is van. Valójában a „megfázásos betegségekben” az első 2-3 napban a legnagyobb a fertőzés továbbadásának kockázata, de a beteg akár 7–10 napig is megfertőzheti a vele kapcsolatba kerülő személyeket – függetlenül attól, hogy lázas-e, és ha igen, akkor mennyire.

A TOROKGYULLADÁS TÜNETEI

A torokgyulladás fő tünete a torokfájás, mely általában nyelés hatására fokozódik. A kiváló októl függően előfordulhat még orrfolyás, száraz köhögés, rekedtség, a szem pirossága is. A torok kiszárad, a nyelés nehezítetté és fájdalmassá, a hang rekedtté válik. A gennykeltő baktériumok okozta torokgyulladást láz, hidegrázás, fejfájás, általános elesettség vagy nyirokcsomó-duzzanat is kísérheti.

Nagyobb valószínűséggel fordul elő torokgyulladás olyan családban vagy közösségben, melynek egy vagy több tagjánál már kialakult hasonló betegség. Emellett kockázati tényezőnek számít a dohányzás és a szennyezett levegő is. Fogékonyabbak a torokgyulladásra az allergiás megbetegedésben (szénanáthában) szenvedők, illetve mindazok, akiknek immunvédekezése betegség (pl. HIV-fertőzés) vagy kezelés miatt (pl. immunszuppresszív szerek szedése autoimmun kórképekben vagy szervtranszplantációt követően) meggyengült.



Télen, amikor több időt töltünk zsúfolt, zárt terekben, jobban terjed a torokgyulladás

VIZSGÁLATOK TOROKGYULLADÁS GYANÚJAKOR

A tünetek ismeretében az orvos kikérdezi a beteget, hogy a közelmúltban került-e kapcsolatba olyan személlyel, aki torokgyulladásban vagy egyéb fertőzőes fül-orr-gégészeti megbetegedésben szenvedett. Fontos tisztázni, hogy a tüneteket kísérte-e láz. A fizikális vizsgálat során az orvos különös figyelmet fordít a szájüreg, a garat, a fül, az orr és a nyaki nyirokcsomók vizsgálatára. Amennyiben a tünetek és a klinikai jelek alapján egyértelműnek látszik, hogy genny-



A beteg pihenjen sokat, de nem kell folyamatosan ágyban feküdni

keltő baktériumok okozta torokgyulladásról van szó (de csak akkor!), további kivizsgálás nélkül antibiotikumot ír fel.

Ellenkező esetben (vírusos torokgyulladás gyanújakor) antibiotikum adása felesleges, tüneti kezelésre van szükség a panaszok enyhítésére (lásd később). Ha kételyek merülnek fel a kórokozót illetően, további vizsgálatokra (pl. a torokváladék tenyésztésére) kerülhet sor. Egyes esetekben szükség lehet teljes vérképvizsgálatra vagy allergiatesztekre is.

A TOROKGYULLADÁS KEZELÉSE

Mivel a vírusok ellen az antibiotikumok hatástalanok, a kezelés elsődleges célkitűzése a tünetek enyhítése, a beteg életének kényelmesebbé tétele, életminőségének javítása, illetve az immunrendszer segítése abban, hogy minél hamarabb legyőzze a fertőzést.

Torokgyulladás esetén az alábbiakra célszerű ügyelni:

- A torokfájás – és az esetleges fejfájás, láz – enyhítésére szedjük a jól bevált láz- és fájdalomcsillapítót. Ez lehet ibuprofen, paracetamol vagy acetil-szalicilsav.

- A folyadékvesztés kivédésére fogyasszunk bőségesen folyadékot.

- A nyálkahártya kiszáradásának megakadályozására alkalmazzunk meleg sós vizet garatöblítést (ehhez egy teáskanál só oldjunk fel 2,5 dl langyos vízben), illetve fogyasszunk meleg folyadékot (pl. teát). A helyiség megfelelő páratartalmáról párologtatók működtetésével gondoskodhatunk.

- A torokfájás enyhítésére, a gyulladás csökkentésére számtalan készítmény kapható a patikákban recept nélkül is, pl. szopogatótabletták, meleg italok készítésére szolgáló porok vagy aeroszolok.

- A nyálkahártya-duzzanat csökkentésére a duzzanatot lelohasztó szerek (ún. dekongesztánsok) vagy az allergia terápiajában is alkalmazott antihisztaminok adhatók.

- Kerüljük a torok nyálkahártyáját irritáló tényezőket. Ilyenek pl. a tűzforró vagy jéghideg italok, fűszeres ételek, az alkohol és a koffein, a szénsavas italok és a dohányzás.

- Bizonyosan gennykeltő baktériumok okozta torokgyulladás eseteiben antibiotikumkezelés is szükséges. Ennek javallatát az orvos állítja fel, és a megfelelő recepttel is ellátja a beteget. Fontos, hogy a felírt antibiotikum(ka)t mindig az orvos utasításainak megfelelő adagban, módon és ideig szedjük. Sokan elkövetik azt a hibát, hogy a tünetek enyhülése/megszűnése után önkényesen felhagynak a gyógyszer szedésével – ilyenkor visszatérhet a fertőzés, antibiotikumrezisztencia alakulhat ki.

MEDDIG TART A BETEGSÉG?

Szövődménymentes esetekben a vírus okozta torokgyulladás tünetei kb. egy hét alatt fokozatosan csökkennek. Gennykeltő baktériumok okozta torokgyulladás miatt indított antibiotikumkúra esetén a tünetek a kezelés megkezdése után 2-3 nappal kezdenek javulni. A torokgyulladás az esetek túlnyomó többségében szövődmények nélkül gyógyul.

MIKOR FORDULJUNK ORVOSHOZ?

Ha a tünetek 1,5–2 hét után is fennállnak, sőt súlyosbodnak, ha az antibiotikum nem hat 3 napon belül, vagy a kezdeti tünetekhez újabbak (pl. nyelészavar, légzési nehezítettség, tartósan fennálló magas láz) és/vagy szisztémás jelek (pl. szédülés, hányinger, hányás, ízületi vagy izomfájdalmak) is társulnak, mindenképpen kérjük ki szakember tanácsát. Ugyancsak orvosi kezelés szükséges, ha a bőrön kiütések jelentkeznek, a mandulák felszínén fehéres pöttyözöttség jelenik meg, vagy megnagyobbodott nyirokcsomók tapinthatók pl. a nyakon, a lágyékshajlatban vagy a hónaljban.

A TOROKGYULLADÁS MEGELŐZÉSE

Elterjedt tévhit, hogy a torokgyulladás kivédésének egyetlen módja, ha távol tartjuk magunkat a fertőzött személyektől. Bár nincs teljesen biztos védekezési mód, sokféleképpen csökkenthetjük a megbetegedés esélyét, a fertőzés továbbadásának kockázatát.

- Gyakran mossunk kezet, különösen orrfújás vagy a beteg gondozása után.

- A levegőben lévő cseppecskékre tapadt kórokozók továbbvitelének megakadályozására rendszeresen szellőztessünk.

- A családtagok ne használják a torokgyulladásos beteg evőeszközét, poharát. Ezeket használat után alaposan mosogassuk el forró, fertőtlenítőszeres vízben.

- Ugyanígy járjunk el azokkal a játékokkal és más tárgyakkal is, melyeket a torokgyulladásos kisgyermek a szájába vesz.

- Fertőtlenítőszeres oldattal rendszeresen tisztogassuk meg a telefonkagylót, a távirányítókat, a számítógép billentyűzetét.

- A használt papír zsebkendőket dobjuk a szemétkébe, majd mossunk kezet.

- A torokgyulladásos gyermeket ne engedjük közösségbe.

EZ A TÁJÉKOZTATÓ NEM HELYETTESÍTI AZ ORVOSI KEZELÉST. A BETEGEK SZÁMÁRA KÉSZÍTETT MÁSOLATOKTÓL ELTEKINTVE FELHASZNÁLÁSA CSAK A KIADÓ ÍRÁSOS HOZZÁJÁRULÁSA NYOMÁN ENGEDÉLYEZETT.