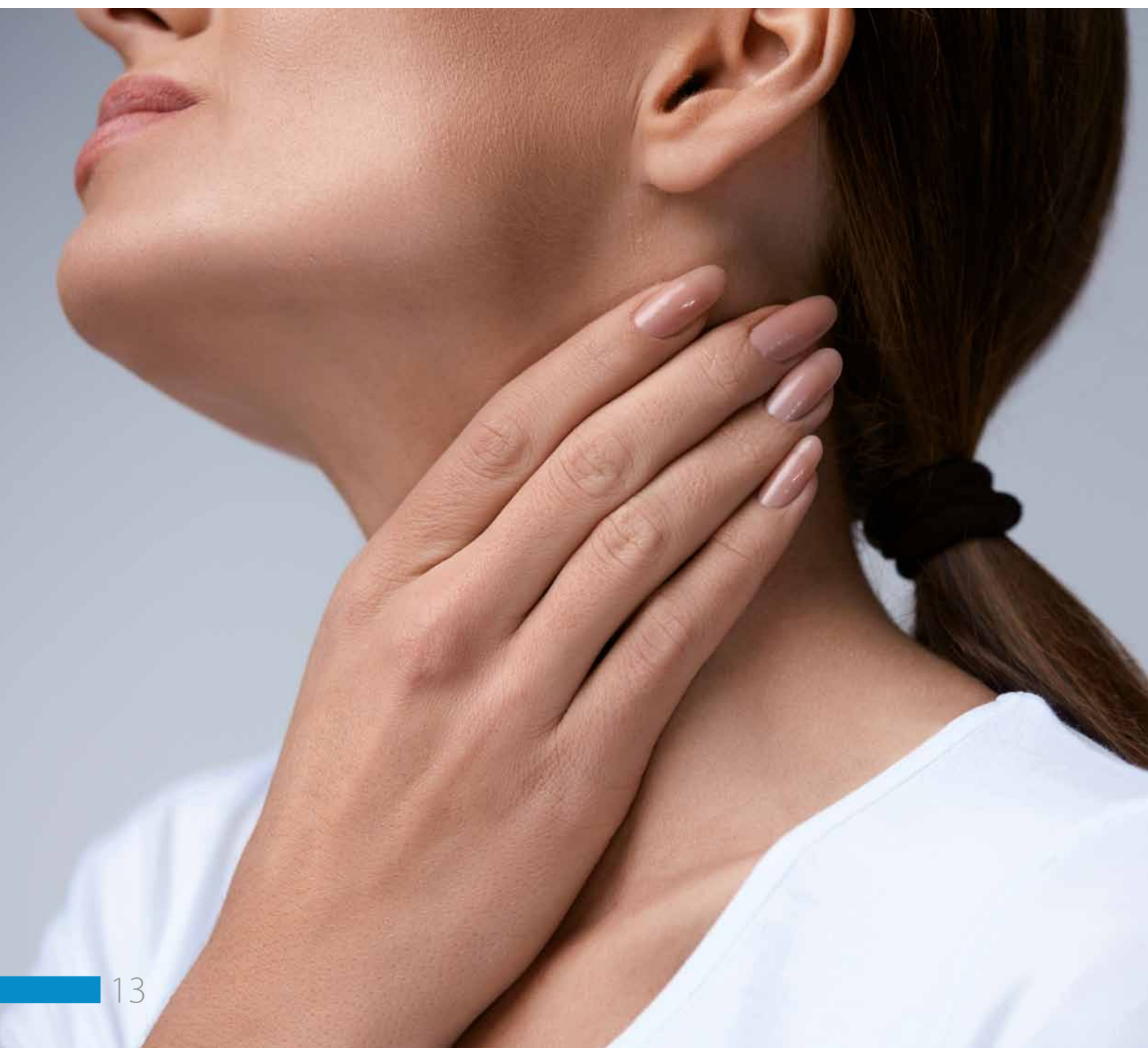


# ANGINA

– czy wiesz jak rozpoznać ?



Często myślimy, że wraz z końcem zimy kończy się również okres przeziębień. Czy aby na pewno?

Wielu pacjentów mylnie określa mianem przeziębienia wszelkie objawy chorobowe górnych dróg oddechowych. Szczególnie kiedy główny z nich - ból gardła - dodatkowo spotęgowany jest wysoką gorączką. Otóż w takim przypadku możemy mieć do czynienia z anginą.

**ANGINA TO POWSZECHNA NAZWA ZAPALENIA MIGDAŁKÓW. INFEKCYJNA CHOROBA, KTÓRA ATAKUJE MIGDAŁKI PODNIEBIENNE ORAZ BŁONĘ ŚLUZOWĄ GARDŁA.**

Zakażenia bakteryjne stanowią 10-30% zapaleń migdałków. Zakażają i powodują zapalenia migdałków przede wszystkim paciorkowce ropne grupy A. Najczęściej zakaża paciorkowiec *Streptococcus pyogenes* grupy A (90-95% angin bakteryjnych).

Źródło: [www.pfm.pl](http://www.pfm.pl)

Anginę różnicujemy w zależności od mikroorganizmów, które ją wywołały. Stąd też spotkać możemy: anginę wirusową - częstą u dzieci, bakteryjną oraz najcięższą, ponieważ może dawać najwięcej powikłań ogólnoustrojowych czyli anginę wrzodziejącą (ropną). Anginę najczęściej wywołują bakterie z grupy paciorkowców. To właśnie one mogą zagrażać nam również w lecie, ponieważ do zakażenia paciorkowcami często dochodzi podczas jedzenia lodów - idealnego środowiska dla rozwoju tych bakterii, szczególnie kiedy dojdzie do lekkiego rozmrożenia i powtórnego zamrożenia słodyczy.

Angina atakuje pacjentów w każdym wieku, jednak najbardziej narażone są dzieci. Dwoma głównymi przyczynami zarażenia się: są kontakt z chorą osobą, a także niedostateczna dbałość o higienę osobistą. Zarażenie następuje drogą kropelkową, stąd też najbardziej narażeni jesteśmy w miejscach gdzie przebywa spora liczba ludzi czyli sklepy, urzędy, szkoły, przedszkola. Jednak należy również pamiętać, że do zarażenia może dojść wtedy kiedy korzystamy z przedmiotów używanych wcześniej przez chorego - picie z tej samej szklanki, dzielenie sztućców, a nawet praca na klawiaturze, na której wcześniej pracował chory. Już samo przeniesienie wirusa czy bakterii na własnych dłoniach w obrębie twarzy, ust czy nosa może doprowadzić do zakażenia. Pamiętajmy zatem o dokładnym myciu rąk i trzymaniu dłoni

z dala od twarzy. Anginą zdecydowanie łatwiej można się zarazić w czasie gdy jesteśmy przemęczeni psychicznie i fizycznie. Nasz układ odpornościowy nie ma siły walczyć z nowym wrogiem, pierwsza linia obrony czyli migdałki - zostają przejęte i pojawiają się objawy choroby.

## PRZEBIEG CHOROBY

Zapalenie migdałków zazwyczaj rozwija się około od 2 do 5 dni od kontaktu z chorą osobą. Następnie dochodzi do pojawiania się objawów, które utrzymują się około 3 do 5 dni, pod warunkiem, że choroba będzie odpowiednio leczona. **ZARÓWNO WIRUSOWA JAK I BAKTERYJNA POSTAĆ ANGINY CHARAKTERYZUJE SIĘ NAGŁYM WYSTĄPIENIEM, OGÓLNYM UCZUCIEM APATII I ROZBICIĄ, WYSOKĄ GORĄCZKĄ DOCHODZĄCĄ NAWET DO 40 STOPNI C, ZNACZNYM POWIĘKSZENIEM WĘZŁÓW CHŁONNYCH BOCZNYCH I SZYJNYCH, BÓLAMI GŁOWY, MIĘŚNI I STAWÓW, PROBLEMEM Z PRZEŁYKANIEM ORAZ UTRUDNIONYM ODDYCHANIEM I POWIĘKSZENIEM MIGDAŁKÓW.** Pojawić się również może gwałtowny, ostry kaszel, a także nieprzyjemny zapach z ust. Angina ropna charakteryzuje się również białawym nalotem na migdałkach, który może również wystąpić na języku.

Jak wcześniej wspominaliśmy, anginę mogą wywołać zarówno wirusy jak i bakterie. Pewne rozpoznanie, z którym rodzajem anginy mamy >>



do czynienia przyglądając się jedynie objawom nie jest możliwe. Stąd też lekarze posługują się specjalną skalą zwaną skalą Centora, w której to przyznawane są punkty za objawy. Pacjentowi przyznaje się punkt za każdy wymieniony objawy: temperatura przekracza 38 stopni, pacjent nie kaszle, pojawia się powiększenie węzłów chłonnych szyjnych, zauważa się ropę na migdałach, pacjent mieści się w przedziale wieku 3 - 14 lat. W przypadku uzyskania czterech punktów anginę kwalifikuje się jako ropną, spowodowaną zakażeniem bakteryjnym i wprowadza antybiotykoterapię. Jeśli pacjent uzyskuje 2 do 3 punktów wykonuje się u niego test na obecność paciorkowców - czyli wymaz z gardła i migdałków. Dodatni wynik badania jednoznacznie stwierdza, że u pacjenta należy wykorzystać leczenie antybiotykami. Jeśli pacjent oscyluje między 0 a 1 punktem lekarz podejmuje się

jedynie leczenia objawowego gdzie antybiotykoterapia jest zbędna.

## LECZENIE

Zakażenie paciorkowcem zazwyczaj leczy się penicyliną, jednak jeśli pacjent jest uczulony na ten lek wtedy podaje się antybiotyki z grupy makrolidów. Podawana jest również klindamycyna. Nie można również zapomnieć o suplementacji probiotykami podczas stosowania antybiotykoterapii. Aby złagodzić przebieg choroby, która objawia się również wysoką gorączką pacjent powinien sięgnąć po preparaty z komponentami przeciwgorączkowymi np. po paracetamol. Do domowych sposobów na zabicie gorączki zaliczamy picie naparu z lipy. Pomocne będą również odpowiednie pastylki do ssania na gardło, które mogą zawierać składniki przeciwbakteryjne na równi ze środkami miejscowo znieczulającymi, dzięki czemu

złagodźmy ból gardła. Odpowiednie "domowe" zabiegi dodatkowo wspomogą nas podczas walki z anginą. Należy zatem pamiętać aby podczas choroby ograniczyć spożywanie słodczy, chipsów, fast foodów, alkoholu oraz mocnej kawy czy herbaty. Produkty te wpływają niekorzystnie na nasz układ odpornościowy. **ZALECA SIĘ NATOMIAST SPOŻYWAĆ W DUŻEJ ILOŚCI PŁYNY, ABY PODCZAS WYSOKIEJ TEMPERATURY NIE DOSZŁO DO ODWODNIENIA ORGANIZMU.** Można także raczyć się ziołowymi herbatkami, bulionami i rozpuszczoną w wodzie witaminą C, czy też dodanym do wody sokiem z cytryny, imbiem lub miodem. Ważna jest również suplementacja witaminowa, szczególnie jeśli chodzi o witaminy A, C, E oraz witaminy z grupy B, a także selen i cynk.

Medycyna ludowa daje nam szerokie pole do popisu w walce z anginą.

# Wspiera prawidłowy rozwój mikrobiomu dziecka od momentu poczęcia

REKLAMA

Bardzo dobrze sprawdzają się napary z szaflwii czy też roztwór soli kuchennej, którymi powinniśmy płukać gardło. Możemy również w łatwy sposób podnieść swoją odporność poprzez picie soku z czarnego bzu oraz spożywanie czosnku. Czosnek to naturalny antybiotyk, który bez przeszkód może być stosowany przez kobiety w ciąży. Często w naszych rodzinnych domach pojawia się także syrop z cebuli. Jest to bezkonkurencyjny preparat odkażający gardło.

Podczas choroby zaleca się przede wszystkim odpoczynek. Należy pozostać w domu, najlepiej w ciepłym łóżku i przyjmować dużo płynów i płynnych pokarmów. Nie zaleca się picia soków owocowych, ponieważ ich kwaśny charakter może dodatkowo podrażniać gardło.

Co zrobić, aby uniknąć zachorowania? Przede wszystkim należy unikać miejsc gdzie moglibyśmy narazić się na styczność z chorą osobą. Anginą możemy się zarazić również od osoby, u której zniknęły już objawy. Okres zakaźności utrzymuje się między tygodniem w przypadku anginy bakteryjnej, a dwoma tygodniami w przypadku anginy wirusowej. Pamiętajmy, aby ubierać się adekwatnie do stanu pogody. Pomimo rosnącej na zewnątrz temperatury pamiętajmy aby unikać picia zimnych napojów. Zwracajmy szczególną uwagę na lody. Nigdy, pod żadnym pozorem nie kuśmy się na zjedzenie nadtopionych lodów.

## POWIKŁANIA

Nie do końca wyleczona angina lub też brak podporządkowania się pacjenta do wytycznych lekarza może doprowadzić do groźnych w skutkach powikłań. **ROPIEŃ, KTÓRY POJAWIŁ SIĘ NA MIGDAŁKACH MOŻE OBJAWIAĆ SIĘ SILNYM BÓLEM, PROMIENIUJĄCYM NAWET DO UCHA, CO MOŻE SKOŃCZYĆ SIĘ ZAPALENIEM UCHA ŚRODKOWEGO.** Dodatkowo nie wyleczony ropień

może doprowadzić do rozszerzenia się stanu zapalnego w obrębie struktur wewnętrznych co stanowi zagrożenie dla życia chorego. Do powikłań ogólnych zaliczamy zapalenie nerek, skóry, zapalenie stawów, a nawet zapalenie mięśnia sercowego.

W przypadku trwałego przerostu migdałków podniebiennych i zagrożenia częstym nawrotem anginy ropnej lekarze podejmują się zabiegu usunięcia migdałków. Migdałki podniebienne zaliczane są do pierwszej linii obrony naszego organizmu, jednak nie chronią nas one w zupełności przed zakażeniem. Ich przerost może doprowadzić do osadzania się bakterii, które nie będą reagowały na antybiotyki. Lekarz może ustalić podczas badania czy należy podjąć się zabiegu usunięcia migdałków. Jeśli uciśnięcie migdała doprowadzi do wycieku ropy wtedy uznaje się, że pacjent powinien poddać się zabiegowi, ponieważ ropne zakażenie utrzymujące się długo w organizmie może doprowadzić do wcześniej wymienionych powikłań anginy i stanowi zagrożenie dla organizmu człowieka.

**PAMIĘTAJMY ZATEM, ŻE NIE MOŻNA BAGATELIZOWAĆ NAWET NAJMNIEJSZEGO BÓLU GARDŁA. JEŚLI ZAUWAŻYMY U SIEBIE WYMIENIONE W ARTYKULE OBJAWY POWINNIŚMY SIĘ JAK NAJSZYBCIEJ SKONSULTOWAĆ Z LEKARZEM.** Nie lekceważmy anginy. Trzymajmy się zaleceń lekarza i dobnijmy do końca leczenia. Ze względu na to, że angina to bardzo poważna choroba, zalecane jest wykonanie podstawowych badań laboratoryjnych po przebytej chorobie, aby upewnić się, że nie doszło w naszym organizmie do żadnych powikłań.



**Estabiom Pregna 20 kaps.**, suplement diety, to preparat dla kobiet w ciąży. Jego składniki pomagają w przygotowaniu mikrobiomu matki na moment porodu. Zawiera jeden z najlepiej przebadanych szczepów bakterii jelitowych - *Lactobacillus rhamnosus* GG (LGG) oraz 2 szczepy bakterii ginekologicznych. Preparat wzbogacono witaminą D3, uwzględniając jej zwiększone zapotrzebowanie w ciąży. Skład dopełnia inulina, która stymuluje namnażanie bakterii LGG w jelcie.

**Estabiom Baby 5 ml**, suplement diety, to preparat w kroplach przeznaczony dla dzieci od 1. miesiąca życia. Dostarcza jeden z najlepiej przebadanych szczepów bakterii jelitowych - *Lactobacillus rhamnosus* GG. Dzięki mikroenkapsulacji bakterie skutecznie docierają do jelita i uzupełniają naturalną florę jelitową. Dodatkowo witamina D3 wspiera prawidłowe funkcjonowanie kształtującego się układu odpornościowego dziecka.

**Estabiom Junior 20 kaps.**, suplement diety, to preparat dla dzieci powyżej 3 lat. Dostarcza jeden z najlepiej przebadanych szczepów bakterii jelitowych - *Lactobacillus rhamnosus* GG. Dzięki mikroenkapsulacji bakterie skutecznie docierają do jelita, a inulina wspomaga ich namnażanie. Zawiera laktoferynę, białko naturalnie występujące w mleku matki i sierze, która wspomaga wrodzoną odporność oraz witaminę D3 wspierającą prawidłowe funkcjonowanie kształtującego się układu odpornościowego.

Referencyjna wartość spożycia (RWS) oraz ilość każdego suplementu diety zalecaną do spożycia w ciągu dnia można znaleźć na opakowaniu preparatu. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Dla utrzymania prawidłowego stanu zdrowia należy stosować zróżnicowaną dietę i prowadzić zdrowy tryb życia. Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety.

KATARZYNA KOWAL

Pracownik Apteki

USP Zdrowie

suplement diety