

Πόνος στον λαιμό

Φαρυγγίτιδα — Τι πρέπει να ξέρετε

Τι είναι ο πονόλαιμος;

Ο πόνος στον λαιμό (φαρυγγαλγία) είναι φλεγμονή ή ερεθισμός του φάρυγγα που εκδηλώνεται κυρίως ως πόνος κατά την κατάποση. Πάνω από το 80% των περιπτώσεων οφείλεται σε ιούς και υποχωρεί μόνη της σε 5-7 ημέρες. Μόνο περίπου 15-30% οφείλεται σε στρεπτόκοκκο και χρειάζεται αντιβιοτικό.

Ιογενής vs Στρεπτοκοκκική φαρυγγίτιδα

Ιογενής (συνηθέστερη)	Στρεπτοκοκκική
<ul style="list-style-type: none">• Βαθμιαία έναρξη• Καταρροή, βήχας, βραχνάδα• Πυρετός < 38,5°C• Χωρίς πύον στις αμυγδαλές• Υποχωρεί σε 5-7 ημέρες• Δεν χρειάζεται αντιβίωση	<ul style="list-style-type: none">• Απότομη έναρξη• Έντονος πόνος στην κατάποση• Πυρετός > 38,5°C• Πύον / λευκές κηλίδες αμυγδαλών• Διογκωμένοι τραχηλικοί αδένες• Χωρίς βήχα ή καταρροή

Αυτοφροντίδα στο σπίτι

1	Γαργάρες αλατόνευρου ½ κουταλάκι αλάτι σε ποτήρι χλιαρό νερό, 3-4 φορές την ημέρα — μειώνει φλεγμονή και πόνο
2	Μέλι & ζεστά ροφήματα Τσάι με μέλι και λεμόνι — ισχυρό καταπραϋντικό. Αποφυγή καφέ και αλκοόλ
3	Αναλγητικά / αντιπυρετικά Παρακεταμόλη ή ιβουπροφαίνη κάθε 6-8 ώρες, εφόσον δεν υπάρχει αντένδειξη
4	Καλή ενυδάτωση Άφθονα υγρά. Κρύα ροφήματα ή παγωτό μπορούν να ανακουφίσουν τον πόνο
5	Ξεκούραση & υγρασία Ανάπαυση 24-48 ώρες, χρήση υγραντήρα στο δωμάτιο, ξεκούραση φωνής
6	Παστίλιες λαιμού Με βενζοκαΐνη ή φυσικά συστατικά — προσωρινή ανακούφιση του πόνου

Πρόληψη

- Συχνό πλύσιμο χεριών
- Αποφυγή επαφής με άρρωστα άτομα
- Μη μοιράζετε σκεύη/ποτήρια
- Καλός εξαερισμός δωματίου
- Ετήσιος εμβολιασμός γρίπης
- Αποφυγή καπνίσματος

Πότε να επικοινωνήσετε με γιατρό

- Χαρακτηριστικά στρεπτοκοκκικής λοίμωξης (πυρετός > 38,5°C, πύον στις αμυγδαλές, διογκωμένοι αδένες)
- Πυρετός > 38,5°C που επιμένει πάνω από 48 ώρες
- Πόνος που δεν βελτιώνεται μετά από 7 ημέρες
- Δυσκολία κατάποσης ή εμφανές πρήξιμο του λαιμού

Ζητήστε άμεση βοήθεια εάν εμφανίσετε:

- Σοβαρή δυσκολία στην αναπνοή ή αίσθημα πνιγμού · Στρίντορ (συριγμός εισπνοής)
- Αδυναμία κατάποσης σιέλου / σιελόρροια · Δραματικό πρήξιμο λαιμού ή προσώπου
- Τρισμός (αδυναμία ανοίγματος στόματος) · Διόγκωση γλώσσας/προσώπου (αλλεργία)
- Υψηλός πυρετός με αυχενική δυσκαμψία

ΕΚΑΒ: 166 | Ευρωπαϊκός αριθμός έκτακτης ανάγκης: 112