



Της δρ Δέσποινας Κατώχη - Ακτινοθεραπευτής/Ογκολόγος
(www.akoslife.com)

Πώς ν' αντιμετωπίσω τον πονόλαιμο;

Αν ξυπνήσατε το πρωί και νιώθετε ότι ο λαιμός είναι σαν «γυαλόχαρτο» και σας «γδέρνει», ίσως δεν μπορείτε και να καταπιείτε, πρέπει ν' αναλάβετε δράση πριν τα συμπτώματα επιδεινωθούν με βραχνάδα, ελαφρύ βήχα και πρήξιμο των αδένων.

Ελέγξτε το περιβάλλον. Στον λαιμό προκαλούν ξηρότητα η υψηλή υγρασία σε συνδυασμό με τη χαμηλή θερμοκρασία, η εσωτερική θέρμανση, το κλιματιστικό, τα αλλεργιογόνα αλλά και η μόλυνση του περιβάλλοντος.

Μην καταφύγετε σε φάρμακα. Προς το παρόν δεν γνωρίζετε αν πρόκειται για κάποια βακτηριακή ή ιογενή λοίμωξη. Κι αν ανεβάσετε πυρετό μην αμελήσετε να επισκεφθείτε τον γιατρό.

Αφθονα υγρά. Προστατεύουν από την αφυδάτωση τον ξερό λαιμό. Ναι στο νερό, το τσάι και τον φρέσκο χυμό πορτοκάλι, που επιπρόσθετα θα σας ενισχύσει με βιταμίνη C.

Αποφύγετε καφεΐνη και αλκοόλ. Θα επιδεινώσουν την κατάστασή σας.

Γαργάρες με αλατόνερο και σόδα. Μειώνει το πρήξιμο και τα βακτήρια στον λαιμό. Δοκιμάστε και γαργάρες με λίγο μπλόξιδο διαλυμένο σε νερό.

Όχι στο τσιγάρο. Ξεραίνει τον λαιμό και επιδεινώνει τον πονόλαιμο!

Κοτόσουπα. Αν και η ωφελιμότητά της δεν είναι επιστημονικά τεκμηριωμένη, το βέβαιο είναι ότι θα σας τονώσει. Πάντως, εκτιμάται ότι οι ζεστοί ατμοί της ρευστοποιούν εκκρίσεις και ανακουφίζουν.

Σκόρδο. Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, οπότε προσθέστε το στα φαγητά και τις σούπες.

Λεμόνι. Με βιταμίνη C και αντιοξειδωτικά. Προσθέστε το ακόμα και στο νερό γιατί επιπρόσθετα βοηθά στην παραγωγή του σάλιου, οπότε οι βλεννογόνοι σας παραμένουν ενυδατωμένοι.

Μέλι. Με θαυματουργές μαλακτικές και αντιβα-

κτηριακές ιδιότητες. Αφού καταναλώσετε ένα κουταλάκι, αποφύγετε για λίγη ώρα να πιείτε νερό για να δράσει αποτελεσματικότερα.

Ξεκουραστείτε. Ο οργανισμός χρειάζεται ανάπαυση για να ανακάμψει και ν' αντιμετωπίσει επιτυχώς κάθε «εισβολέα». Μειώστε τους ρυθμούς της καθημερινότητας, γιατί αν η κατάσταση επιδεινωθεί θα καθυστερήσετε πολύ περισσότερο για ν' ανακάμψετε.

Σωστή διατροφή. Ενισχύει την άμυνα του οργανισμού.

Πότε να επισκεφθώ τον γιατρό:

- Πρησμένοι αδένες. Το πρήξιμο δεν υποχωρεί ακόμη κι όταν περάσει ο πονόλαιμος.
- Εξωτερικό εξόγκωμα στον λαιμό.
- Πόνος στο αυτί. Ιδίως αν δεν υποχωρεί.
- Πυρετός. Στην περίπτωση που διαρκεί πάνω από τρεις μέρες.
- Βραχνάδα που δεν υποχωρεί.
- Ο πονόλαιμος επανεμφανίζεται και επιμένει. Παράλληλα δεν υπάρχουν συμπτώματα γρίπης ή κρυολογήματος.
- Αδυναμία κατάποσης υγρών ή του σάλιου.
- Κόκκινα εξανθήματα.
- Πόνος στις αρθρώσεις.
- Υψηλός πυρετός πάνω από δύο με τρεις μέρες (πάνω από 38,5°C)
- Αίμα στο σάλιο.

Πού οφείλεται ο πονόλαιμος:

Οξεία φαρυγγίτιδα. Οφείλεται σε ιούς οι οποίοι προκαλούν το κοινό κρυολόγημα.

Αμυγδαλοφαρυγγίτιδα. Ιογενή λοίμωξη, που μπορεί να προκληθεί και από βακτήρια.

Στρεπτοκοκκική φαρυγγίτιδα. Οφείλεται σε βακτήρια και πρέπει ν' αντιμετωπισθεί με αντιβίωση γιατί υπάρχει κίνδυνος να οδηγήσει σε ρευματικό πυρετό. Εκτός από πονόλαιμο, εμφανίζει πυρετό, λευκές πυώδεις πλάκες στον λαιμό και διογκωμένους λεμφαδένες. Το strep τεστ θα δείξει εάν υπάρχει στρεπτόκοκκος. Επειδή είναι μεταδοτική, πλένουμε συχνά τα χέρια με σαπούνι και νερό και αποφεύγουμε ν' αγγίζουμε μάτια, μύτη και στόμα.

Απόστημα στο φάρυγγα. Συνοδεύεται από σοβαρό πονόλαιμο και πυρετό, ενώ δυσκολευόμαστε ν' ανοίξουμε το στόμα. Όταν το απόστημα υποχωρήσει, οι αμυγδαλές πρέπει ν' αφαιρεθούν χειρουργικά.

Γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση. Όταν τα υγρά από το στομάχι ανεβαίνουν στον λαιμό, προκαλούν πονόλαιμο.

Κακή λειτουργία της μύτης. Στραβό διάφραγμα, πολύποδες, υπερτροφικές αμυγδαλές και άλλα φράζουν τη δίοδο του αέρα και αναγκάζομαστε να αναπνέουμε από το στόμα, με αποτέλεσμα να ξεραίνεται ο λαιμός και να πονά. Το ζήτημα συνήθως αντιμετωπίζεται χειρουργικά.

Ογκοί λαιμού, γλώσσας και λάρυγγα.

Δημιουργούν δυσκολία στην κατάποση, ήπιο πονόλαιμο και ενίοτε πόνο που αντανακλά στο αυτί. Συνήθως οφείλονται στο κάπνισμα και στο ποτό.

Γιατί έχω κρύα χέρια;

Όσοι έχουν παγωμένα άκρα δεν έχουν απαραίτητα χειρότερο κυκλοφορικό σύστημα από τους υπόλοιπους: Απλά αντιδρούν με μεγαλύτερη ευαισθησία στην πτώση της θερμοκρασίας. Τα παγωμένα άκρα μπορεί να οφείλονται και στη νόσο του Raynaud. Σε αυτή την περίπτωση, τα δάχτυλα χεριών και ποδιών και ενίοτε η μύτη και τα αυτιά, μπορεί να γίνουν λευκά ή μπλε και να μουδιάσουν. Ανάλογα με το πόσο έντονα είναι τα συμπτώματα, μπορείτε είτε απλά να φορέσετε γάντια και κάλτσες είτε ν' ακολουθήσετε φαρμακευτική αγωγή, την οποία θα υποδείξει ο γιατρός, με στόχο να διασταλούν τα αιμοφόρα αγγεία.

Κρύα χέρια ωστόσο προκαλούν και παθήσεις, όπως ο υποθυρεοειδισμός, ο λύκος, ο διαβήτης, τα χαμηλά επίπεδα σιδήρου ή η ανεπάρκεια βιταμίνης B12. Για να διαπιστώσετε βέβαια την αιτία που κάνει κρύα τα χέρια σας, πρέπει να υποβληθείτε σε εξετάσεις -και αιματολογικές- προκειμένου ο γιατρός ν' αποφασίσει αν θα συνταγογραφήσει αγωγή, κάποιο συμπλήρωμα ή αλλαγή στη διατροφή σας.

Συμπτώματα που πρέπει να σας κινητοποιήσουν είναι αλλαγές στην υφή του δέρματος (είναι πιο «σκληρό»), στο χρώμα του δέρματος (π.χ. μπλε), μούδιασμα ή «μυρμηγκιασμα», ανοιχτές πληγές ή και φουσκάλες με υγρό.