



تاریخ
۵
خرداد
۱۴۰۰
چهارشنبه

## هر شماره؛معرفی یک بیماری و پیشگیری و درمان آن

## این شماره: انواع بیماری حنجره

### دکتر مریم یعقوبی



از دست دادن صدا معمولاً به واسطه التهاب در حنجره یا جعبه صدا رخ می‌دهد. پزشکان به التهاب حنجره لارنژیت می‌گویند. استراحت دادن به صدا، پرهیز از محرک‌ها و استفاده از داروهای تجویزی ممکن است به بهبود این شرایط کمک کنند.

لارنژیت حاد، التهاب کوتاه مدت حنجره است که به طور معمول بی‌نیاز از درمان بهبود می‌یابد، اما می‌تواند چند هفته ادامه یابد.

استفاده بیش از حد از صدا، یک عفونت در قسمت بالایی دستگاه تنفسی، یا تحریک شدید ناشی از دود سیگار و آلاینده‌های دیگر می‌توانند دلیل لارنژیت حاد باشند.

لارنژیت می‌تواند حالت مزمن به خود گرفته و مدت زمانی طولانی ادامه یابد. بازگشت اسید معده به مری، آلرژی‌ها، سیگار کشیدن، و برخی عفونت‌ها می‌توانند دلیل لارنژیت مزمن باشند.

**سنگ لوزه**



سنگ‌های لوزه‌ای که ممکن است با نام سنگ لوزه نیز به آن‌ها اشاره شود، اجسام سخت سفید یا زرد رنگی هستند که بر روی لوزه‌ها یا در داخل آن‌ها شکل می‌گیرند.

به طور معمول افراد مبتلا به سنگ لوزه تا پیش از مراجعه به پزشک متخصص گوش حلق و بینی متوجه این مشکل نمی‌شوند. سنگ‌های لابه‌ای در اکثر موارد قابل مشاهده نیستند و از نظر اندازه می‌توانند از سایز دانه برنج تا اندازه یک انگور بزرگ متغیر باشند. سنگ‌های لوزه بندرت باعث

## هر شماره؛معرفی یک بیماری و پیشگیری

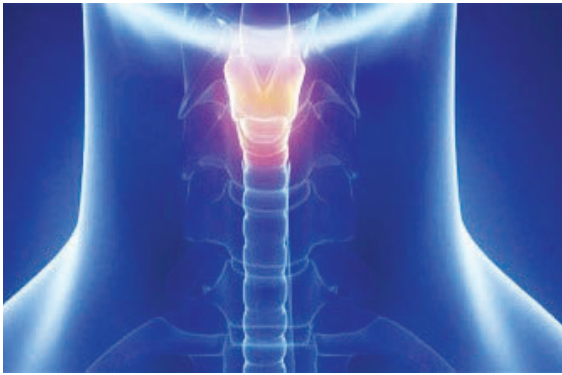
## و درمان آن

## این شماره: انواع بیماری حنجره

صفحه
۶
شماره
۳۰۸۴
سال
بیست و هفتم



## علائم، علل و درمان لارنژیت التهاب حنجره و آنچه باید در مورد آن بدانید



لارنژیت در واقع التهاب حنجره است. حنجره اندامی از بدن است که مسئول اجازه دادن به ورود هوای دمی و خروج هوای بازدمی است. همچنین مهم‌ترین قسمت برای تولید صدا است. به این دلیل که پرده‌های صوتی در این مکان واقع شده‌اند.

به نقل از روابط عمومی معاونت غذا و دارو اراک، لارنژیت بیماری بسیار رایجی است که معمولاً توسط نوعی ویروس ایجاد می‌شود. به همین دلیل دانستن علائم و عوامل مولد این بیماری بسیار ضروری است که در این مطلب تمام این اطلاعات آمده است.

بر اساس گفته‌های متخصصان اگر بیمار بعد از مدت کوتاهی مثلاً چند ساعت یا چند روز بهبود یابد، این بیماری حاد تلقی می‌شود؛ اما اگر علائم برای مدتی بیش از ۳ هفته ادامه داشته باشند حالت مزمن آن ایجاد شده است.

دانستن ویژگی‌های اپیدمی این بیماری خیلی مهم است. ویژگی‌هایی مثل اینکه چه کسانی بیشتر در معرض لارنژیت هستند؛ برای پیشگیری چه کنند؟ و …

**مطالعات اپیدمیولوژی اطلاعات شگفت‌انگیزی را مشخص کرده‌اند:**

- لارنژیت حاد ۱۵- تا ۲۰٪ از بیماری‌های تنفسی را تشکیل می‌دهد.

- بروز این بیماری در نوزادان ۳ تا ۶ درصد است. بنابراین، تقریباً از هر ۱۰۰ کودک زیر شش سال، شش کودک در هر دوره زمانی مشخص از این بیماری رنج می‌برد.

- نوع حاد این بیماری ریشه در سابقه خانوادگی دارد. بر اساس تحقیقات انجام شده کودکانی که خویشاوند مبتلا به این بیماری دارند سه برابر سایر کودکان در معرض ابتلا به این بیماری هستند.

همانطور که می‌بینید این بیماری، بیماری است که در کودکان رایج‌تر است. این مسئله به این دلیل است که کودکان تا شش سالگی دارای اپی گлот بالاتر و بافت‌های زیر مخاطی شل و کم فیبر هستند؛ عواملی که آن‌ها را مستعد ابتلا به عفونت می‌کند.

**علائم و عوامل مولد لارنژیت**

تحقیقات نشان داده‌اند که دلایل مختلفی باعث ایجاد این بیماری در جامعه می‌شوند. مثل:

- عوامل عفونی: به دلیل ویروس (سرماخوردگی، آنفلوانزا یا هریس)، باکتری (مایکوپلاسما و دیفتری) یا قارچ (کاندیدیا‌زیس یا اسپرژیلوز) - عوامل غیر عفونی: مثل آلرژی‌ها، جراحی‌ات، دارو یا بیماری‌های خودایمنی

**لارنژیت ویروسی**

بر اساس مطالعات متعددی ویروس پاراآنفلوانزای ۱، ۲ یا ۳ باعث ۶۵ درصد موارد این بیماری است.

همچنین ویروس‌های آنفلوانزای A و B که باعث آنفلوانزا می‌شوند و انواع مختلفی از آدنوویروس‌ها از عوامل شایع این بیماری هستند.

این عوامل بیماری‌زا با عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی همراه هستند و منجر به علائم بالینی شبیه به آنفلوانزا می‌شوند. مثل:

- آبریزش بینی
- خشکی گلو و گلودرد
- دیسفاژی (مشکل در بلع)
- سخت نفس کشیدن و سرفه‌های مداوم
- تورم لوزه‌ها
- گوش درد

این علائم از التهاب مخاط حلق که متورم و قرمز هستند ناشی می‌شود.

**درمان‌های پیشنهادی**

بیمار باید به صدایش استراحت بدهد و از ضد تب و ضد درد استفاده کند. در موارد حاد بیماری خودش خود به خودی خوب می‌شود. در واقعاً چند روز بعد از شروع ناپدید می‌شود. سیستم ایمنی بدن با عامل ایجادکننده مبارزه می‌کند و اثرات ماندگاری بر جای نمی‌گذارد.

**لارنژیت باکتریایی**

این مورد از موارد ویروسی شیوع کمتری دارد. این مورد هم خودبه‌خود بهبود می‌یابد و درمان سریعی دارد.

یکی از باکتری‌های رایج مولد این بیماری مایکوپلاسما است که بیش از ۱۰۰ نوع دارد. علائم آن بسیار شبیه علائمی است که در بالا ذکر کردیم؛ تب، سرفه خشک، بلع دردناک و دیسفونی (گرفتگی و خشونت صدا).

**درمان**

در این موارد درمان براساس آنتی بیوتیک‌ها صورت می‌گیرد؛ اریترومیاسین، کلاریترومایسین و آزیترومایسین داروهای بسیار موثری هستند.

**لارنژیت غیر عفونی**

بعضی از موارد مولد این بیماری از انواع بیماری‌زا نیستند به این معنی که بیماری در این حالات توسط میکروارگانسیم‌ها ایجاد نشده است.

آلرژی: التهاب حاد تارهای صوتی و سایر مخاط حلقی بعد از استنشاق مواد آلرژی‌زا یکی از عوامل ایجاد این بیماری است. این مورد باعث به وجود آمدن علائم متعددی می‌شوند از پاکسازی گلو (سرفه‌های کوتاه و مکرر برای صاف کردن صدا) گرفته تا انسداد شدید راه هوایی.

استنشاق: در این حالت به‌وسیله تماس مستقیم بافت حلق با مواد مضر لارنژیت ایجاد می‌شود. مثل استنشاق هوای خیلی خیلی داغ. این مورد در میان کسانی که از آتش‌سوزی نجات یافته‌اند و آتش‌نشان‌ها بسیار رایج است.

به دلیل جراحی‌ات یا مشکلات صوتی: تحریک حنجره ناشی از ضربه یا فشار آوردن بیش از حد به تارهای صوتی.

**و اما چیزهایی که باید به راجع به دلایل و علائم این بیماری بدانید**

در تمام موارد مولد این بیماری که در این مطلب ذکر شد همگی علائم رایجی دارند مثل دیسفونی (گرفتگی و خشونت صدا) و سرفه خشک.

به دلیل اینکه عوامل عفونی بیشتر از سایرین رایج هستند از طریق تماس مستقیم یا ترشحات تنفسی در جامعه منتقل می‌شوند؛ بنابراین، با توجه به الگوی اپیدمیولوژیکی آن اوج شیوع این بیماری در زمستان و پاییز است. این بیماری تنفسی در نوزادان خیلی شایع است. با این حال، جای نگرانی نیست، زیرا آن‌ها معمولاً خودبه‌خود حل می‌شوند؛ اما اگر علائم بیش از دو هفته طول کشیده، لازم است به پزشک مراجعه کنید.

**درمان‌های خانگی لارنژیت**

**۱- سرکه سیب**

سرکه سیب خواص ضدمیکروبی دارد. به همین دلیل می‌تواند به بهبود لارنژیت عفونی کمک کند. همچنین حاوی مواد ضدالتهاب است و باعث کاهش تورم ناحیه حنجره خواهد شد.

چیزهایی که احتیاج دارید:

۲ قاشق غذاخوری سرکه سیب

۱ قاشق چای‌خوری عسل

۱ یک لیوان آب

کارهایی که باید انجام دهید:

سرکه سیب را با عسل و آب مخلوط کرده و این مخلوط را بنوشید.

یا یک قاشق غذاخوری سرکه سیب را در یک لیوان آب گرم حل کنید. این مخلوط را غرغره کنید.

دفعاتی که باید این کار را انجام دهید: ۲-۳ بار در روز

**۲- زنجبیل**

زنجبیل خواص ضدمیکروبی دارد. به همین دلیل می‌تواند در درمان التهاب گلو مؤثر باشد.

چیزهایی که احتیاج دارید:

یک تکه ریشه زنجبیل

آب

کاری که باید بکنید:

زنجبیل را به تکه‌های نازک برش دهید. سپس آن را با مقداری آب ۱۰ دقیقه بجوشانید.

مخلوط را از صافی رد کرده و اجازه دهید به دمای اتاق برسد.

یک قاشق غذاخوری از عصاره به دست آمده را بنوشید.

دفعاتی که باید اینکار را انجام دهید: ۳-۴ بار در روز

**۳- لیمو و عسل**

عسل دارای خاصیت قابض است به همین دلیل می‌تواند گلودرد را تسکین دهد. آب‌لیمو خاصیت ضدمیکروبی دارد و در پاکسازی عفونت گلو نقش دارد.

چیزهایی که احتیاج دارید:

۱ قاشق غذاخوری عسل

پنج قطره آب‌لیمو

کاری که باید انجام دهید:

آب‌لیمو را به عسل اضافه و خوب هم بزنید.

سپس این ترکیب را بنوشید.

دفعاتی که باید این کار را انجام دهید: ۲ بار در روز

سرکه سیب خواص ضدمیکروبی دارد. به همین دلیل می‌تواند به بهبود لارنژیت عفونی کمک کند. همچنین حاوی مواد ضدالتهاب است و باعث کاهش تورم ناحیه حنجره خواهد شد

**۴- آب‌میوه‌ها**

الف: آب آناناس

آب آناناس حاوی آنزیمی به نام بروملین است که این آنزیم دارای خواص ضدالتهابی است و موجب کاهش تورم و مخاط اضافی می‌شود.

چیزهایی که احتیاج دارید:

آب آناناس

کاری که باید انجام دهید:

یک لیوان آب آناناس تازه که به دمای اتاق رسیده است را بنوشید.

دفعاتی که باید اینکار را انجام دهید: روزی یک بار

ب: آب آلونه‌ورا

برگشت اسید معده یکی از دلایل لارنژیت است مخصوصاً لارنژیت مزمن. این نوشیدنی موجب بهبود ریفلاکس اسید می‌شود.

چیزهایی که احتیاج دارید:

۱ انس (حدود ۳۰ سی‌سی) آب آلونه‌ورا

۱ انس آب

کاری که باید انجام دهید:

آب آلونه‌ورا را در آب حل کرده و بنوشید.

دفعاتی که باید اینکار را انجام دهید: چندین بار در روز این مخلوط را بنوشید.

**۵- پیاز**

پیاز خلط آور است و برای درمان حنجره و تسکین سرفه و مخاط استفاده می‌شود.

چیزهایی که احتیاج دارید:

سه تا چهار عدد پیاز متوسط

چهار لیوان آب

یک لیوان آب گرم

یک قاشق غذاخوری عسل

چند قطره آب‌لیمو

کاری که باید انجام دهید:

پیازها را به قطعاتی کوچک خرد کنید.

سپس آن‌ها را در چهار فنجان آب بجوشانید تا مخلوط غلیظ شود و به یک قوام شربت مانند تبدیل شود.

دو تا سه قاشق از این شربت را به یک لیوان آب ولرم اضافه کنید.

سپس عسل و آب‌لیمو را به مخلوط حاصل اضافه کرده و آرام‌آرام بنوشید.

دفعاتی که باید اینکار را انجام دهید: ۱-۲ بار در روز

**۶- اسانس اکالیپتوس**

عصاره اکالیپتوس خواص ضدمیکروبی و ضد التهابی دارند که برای درمان لارنژیت مفید است.