

# Zapálené hrdlo

Tento informačný leták Vám pomôže určiť, čo je normálne a čo môžete očakávať, ak máte zapálené hrdlo. Taktiež si vysvetlíme, kedy by ste mali spozornieť a kedy je najlepšie dať sa ísť vyšetriť k lekárovi.

## Užitočné fakty

- **Je zapálené hrdlo bežné?** Zapálené hrdlo je veľmi bežné.
- **Čo spôsobuje zápal hrdla?** Zapálené hrdlo je väčšinou spôsobené neškodnou vírusovou infekciou v hrdle, ktorá sa vylieči sama. Môžete mať angínu, ak sa Vám tvorí na mandliach hnis (mandle sú dva zhluky tkaniva na oboch stranách hrdla), máte bolestivé uzliny na krku a teplotu – ale bez kašľa. Mononukleóza, ktorá spôsobuje zápal uzlín sa vyskytuje v 1 až 10tich prípadoch zo 100.

## Čo mám očakávať?

- **Ako dlho budú príznaky pretrvávajúť?** Zapálené hrdlo sa zvyčajne zlepši do 3 až 7 dní (a maximálne do 2 týždňov) bez potreby návštevy lekára. Väčšina zapálených hrdiel sa vylieči v priemere do 8 dní.
- **Potrebujem antibiotiká?** Antibiotiká nebudete potrebovať (môžu byť viac na škodu ako na osoh) na väčšinu vírusových ochorení.
- **Vyšetrenia.** Vo väčšine prípadov nebudete potrebovať žiadne vyšetrenia ako výter hrdla.

## Čo môžem urobiť preto, aby som sa cítil/a lepšie – teraz a v budúcnosti?

- **Domáca liečba.** Jedzte studené, mäkké jedlá a pite studené alebo teplé nápoje, cmúľajte pastilky, kúsky ľadu, nanuky alebo tvrdé cukríky, čo pomáha utlmiť príznaky. Kloktanie s teplou, osolenou vodou pomáha zmenšiť opuch a bolesť.
- **Fajčenie.** Vyhnite sa fajčeniu a zafajčeným priestorom, ak je to možné.
- **Tekutiny.** Pite minimálne 6 až 8 pohárov tekutín (ideálne čistej vody) denne, najmä ak máte aj horúčku.
- **Tabletky proti bolesti.** Tabletky pomáhajú ztlmiť príznaky u dospelých ako zapálené hrdlo, teplotu a bolesti hlavy. Používajte tie, ktoré Vám vyhovujú a poraďte sa v lekárni, ak si nie ste istý/á.



## SELF CARE FORUM UŽITOČNÉ FAKTY č.10 (verzia 1.0.1.)

- **Kloktadlá, pastilky a spreje.** Neexistuje evidencia, že prípravky na voľný predaj ako kloktadlá, pastilky a spreje na hrdlo účinkujú – hoci máte pocit, že Vám pomáhajú.

### Kedy by som mal/a vyhľadať lekársku pomoc?

Ak sa príznaky nezlepšujú ani po 2 týždňoch alebo máte hrdlo zapálené veľmi často a nereaguje na tabletky proti bolesti, vyhľadajte lekársku pomoc:

Varovné príznaky zahŕňajú:

- **Vysoká teplota.** Máte neustupujúcu teplotu vyššiu ako 38°C viac ako 3 dni a nezníži sa ani po užití Ibuprofenu a/alebo Paracetamolu.
- **Zápal uzlín.** Zapálené hrdlo, ktoré sa nezlepší ani po 10 až 14 dňoch, alebo sa nezlepšuje ale zhoršuje, môže naznačovať zápal uzlín.
- **Dýchanie.** Ťažko sa Vám vdychuje a máte pocit, že sa Vám hrdlo zaviera.
- **Slintanie a prehĺtanie.** Slintáte a ťažko sa Vám preglá – potrebujete Pohotovosť!
- **Závažnosť.** Bolesť je nevydržateľná a tabletky na voľný predaj nezaberajú.
- **Zmena hlasu.** Váš hlas je ztlmený.
- **Prijem tekutín.** Ťažko sa Vám pije a ste dehydrovaný/á.
- **Vplyv na každodenný život.** Príznaky sú také zlé, že vážne ovplyvňujú kvalitu Vášho života a zabraňujú Vám normálne fungovať.
- **HIV/AIDS alebo iné príčiny zníženej imunity.** Ak máte zapálené hrdlo a máte nedostatočnú imunitu kvôli HIV/AIDS, alebo beriete určité lieky alebo podstupujete liečbu (ako chemoterapiu, vysoké dávky steroidov, anti-reumatické lieky alebo lieky nazývané Carbimazole), mali by ste vyhľadať lekársku pomoc.

### Kde môžem získať viac informácií?

- **NHS Choices.** <http://www.nhs.uk/Conditions/sore-throat/Pages/Introduction.aspx>
- **Choose Well.** [www.choosewellmanchester.org.uk/self-care](http://www.choosewellmanchester.org.uk/self-care)

Stránky poskytujú ďalšie informácie a rady. Pamätajte si, že v lekárni Vám taktiež môžu pomôcť s rozoznaním príznakov.