



# BOLEČE ŽRELO

Suzana Kert

## 1. Zakaj pride do bolečin v žrelu?

Najpogostejši vzrok za bolečine v žrelu so okužbe, zlasti s prehladnimi virusi, ki se naselijo v sluznici. Ta nabrekne, pordi in se vname. V žrelu začne neprijetno skeleti in praskati, pojavita se pekoč občutek in boleče požiranje. Pozneje začne nastajati gosta sluz, ki sili na kašelj, spremljajoč znak je lahko tudi izcedek iz nosu.

Z znaki bolečega žrela in težav pri požiranju poteka tudi infekcijska mononukleoza (znana kot bolezen poljubljanja), ki jo povzroča virus Epstein-Barr.

Kadar je vzrok vnetega žrela bakterijska okužba, je ta bakterija najpogosteje hemolitični streptokok A v 30 %, pri otrocih pa kar v 50 %. Okužba ima naslednje značilnosti:

- pojavi se nenadoma z močnimi bolečinami v žrelu,
- pojavi se ustni zadah,
- žrelo je močno malinasto pordelo,
- telesna temperatura je zvišana,
- spremlja jo glavobol,
- povečani so mandlji, na njih so pogosto gnojni čepki ali obloge v vdolbinicah,
- vratne bezgavke,
- pri otrocih se pogosto pojavijo tudi slabost, bruhanje in imajo bolečine v trebuhu,
- izcedek iz nosu in kašelj običajno nista navzoča.

Vzroki za bolečine v žrelu so še hujše vnetne bolezni, rakave in sistemske bolezni; lahko pa tudi kajenje, ki jih še prav posebej okrepi, smog, vdihovanje suhega zraka in pitje alkohola.

Boleče žrelo je redek neželen učinek nekaterih zdravil, denimo za zdravljenje prekomernega delovanja ščitnice, kjer je lahko prvi znak za zavoro tvorbe belih krvničk v kostnem mozgu (agranulocitoza). Inhalacijski steroidi, ki se uporabljamo za zdravljenje astme, lahko povzročijo hripavost in glivično okužbo v žrelu in ustih, še posebej višji odmerki.

Vnetje v predelu žrela pa je lahko glede na potek, klinično sliko in povzročitelja akutno ali kronično, ki ima najpogosteje vzrok v zatekanju želodčne vsebine.

## 2. Kdaj in kako si lahko pomagata sami?

Ker so vnetja žrela pogosta in z dobro prognozo, lahko blažje oblike zdravimo sami doma. Priporočljivi ukrepi so naslednji.

- V lekarni si kupite analgetik v prosti prodaji.
- Grgrajte toplo slano vodo (čajna žlička soli, raztopljen v kozarcu vode).
- V ustih počasi raztapljajte pastilo za lizanje večkrat dnevno; slina je naravni sovražnik mikrobov v ustni votlini; pri lizanju pastil se sprošča več sline; grlo se pri tem ovlaži,



- bolečine in draženje v grlu pa se ublažijo.
- Vlažite zrak v spalnici ali drugem prostoru, kjer preživljate veliko časa.
- Pijte veliko tekočine.

Glivične okužbe žrela, ki so posledica inhalacijske terapije pri zdravljenju astme, se da preprečiti z izpiranjem ust po uporabi pršilnika. Dobro je tudi preveriti, ali se steroid ne nalaga v žrelu zaradi slabe tehnike vdihavanja.

### **3. *Kdaj morate k zdravniku?***

Našteti so najpogostejši simptomi bolečega žrela; če so hujši kot običajno in trajajo daljši čas (več dni ali več tednov), obiščite zdravnika.

- Bolečje žrelo,
- povišana telesna temperatura ( $> 38\text{ }^{\circ}\text{C}$ ),
- glavobol,
- bruhanje,
- bele obloge v žrelu ali na mandljih,
- bolečina pri požiranju,
- otekla, pordela mandlja,
- otekle bezgavke na vratu,
- ponavljajoča se okužba,
- pridružena hripavost več kot tri tedne,
- neuspešno zdravljenje z zdravili.

### **4. *Katere ukrepe zdravnika lahko pričakujete?***

Zdravnik bo opravil izčrpnjšo anamnezo, pregled žrela ter vratu in morda grla. Pri pregledu ustne votline si pomaga s kovinskim ali lesenim loparčkom, ogleda si celotno ustno sluznico, izvodila žlez slinavk, nebne loke in nebni ter jezik. Spremembe lahko tudi otipa. Pregled zaključijo praviloma z iztipanjem vratu zaradi ocene velikosti, oblike in občutljivosti regionalnih bezgavk.

### **5. *Katere so najpogostejše diagnoze ob bolečinah v žrelu?***

Najpogosteje boli žrelo zaradi okužbe: 30-60 % je virusnega vzroka (prehlad, gripa, infekcijska mononukleoz), 5-10 % pa je okužb z bakterijami, pri čemer je najpogostejši vzrok beta-hemolitični streptokok skupine A (streptokokna angina oz. bakterijski tonzilitis). Gastroezofagelana refluksna bolezen pa je najpogostejša diagnoza pri kronično vnetem žrelu.

### **6. *Kateri so načini zdravljenja?***

Ker je boleče žrelo največkrat posledica okužbe z virusi, je zdravljenje simptomatsko (kot je opisano v točki 2) in antibiotično zdravljenje ni potrebno, kar velja tudi za infekcijsko mononukleozo. Pri bakterijskem vnetju žrela je potreben antibiotik, in sicer v večini primerov penicilin, razen kadar gre za alergijo nanj. Kronično vnetje žrela, ki nastane kot posledica zatekanja želodčne



kislina, zdravimo z antacidi (nevtralizatorji želodčne kisline) oz. z zaviralci protonske črpalke, ki zavirajo izločanje želodčne kisline iz celic želodčne sluznice. Alergijske bolezni zdravimo z antialergijskimi zdravili.

### **7. *Kako poteka spremljanje bolnika z bolečinami v žrelu?***

Pri preprostejših oblikah vnetij kontrole pri zdravniku niso potrebne. V primeru vnetja zdravnik bolniku naroči kontrolni pregled čez nekaj dni (npr. čez dva do tri dni po začetku jemanja antibiotika pri bakterijskem vnetju) ali čez nekaj tednov (npr. čez dva do štiri tedne, če ima bolnik diagnozo prekomernega zatekanja želodčne kisline v požiralnik in predpisan zaviralec protonske črpalke).

### **8. *Ali in kako lahko bolečine v žrelu preprečite?***

Širjenje virusnih okužb žrela preprečujemo z ustrezno higieno, ki obsega več ukrepov: higieno kašlja (kadar kašljamo ali kihamo, si usta zakrijemo robcem in po uporabi odvržemo v koš za smeti), pogosto si umivamo roke z milom in vodo, učinkoviti so tudi robčki z alkoholnim razkužilom, izogibamo se stikov z bolnimi ljudmi, če resneje zbolimo, ostanemo doma, da ne širimo okužbe.

Prekomerno zatekanje želodčne kisline v požiralnik preprečujemo z zmanjšanjem prekomerne telesne teže, z dvignjenim vzglavjem, z izogibanjem kajenju, alkoholu, ostrim začimbam ter obrokom hrane tik pred odhodom v posteljo.