

GERKLĖS SKAUSMAS – KADA SKUBĖTI PAS SPECIALIŠTĄ?



Gerklės skausmas – vienas labiausiai paplitusių simptomų, sudarantis daugiau nei 2 proc. visų suaugusiųjų apsilankymų sveikatos priežiūros įstaigose kasmet. Pasak gydytojų, viršutinės kvėpavimo takų infekcijos suaugusiuosius paprastai užklumpa 2–4 kartus, o mažus vaikus (ypač lankančius darželius) – net iki 12–14 kartų per metus, nes jų imunitetas dar nėra susiformavęs.

Gerklės skausmas gali būti ūmus – atsiradęs staiga, bei lėtinis – jeigu išlieka daugiau nei kelis mėnesius, na o priežastys yra labai įvairios: nuo virusų ar bakterijų sukeltų infekcijų iki navikų.

Gerklės skausmą gali lydėti daugybę kitų simptomų, tokių kaip:

- ✓ nosies užgulimas; varvanti nosis
- ✓ čiaudėjimas
- ✓ kosulys
- ✓ karščiavimas
- ✓ šaltkrėtis
- ✓ užkimęs balsas
- ✓ padidėję limfmazgiai kakle
- ✓ kūno, galvos, skrandžio skausmas
- ✓ sutrikęs rijimas
- ✓ apetito praradimas
- ✓ skausmas ryjant
- ✓ pykinimas ar vėmimas
- ✓ dusulys
- ✓ nuovargis
- ✓ skonio ar uoslės praradimas
- ✓ viduriavimas

Dažniausiai gerklės skausmą, pasak gydytojo, sukelia virusinės infekcijos, tokios kaip peršalimas, gripas ar kitos virusinės infekcijos. Virusinės infekcijos sukeltas gerklės skausmas daugeliu atvejų palengvėja savaime, be jokio specialaus gydymo. Tačiau gerklės skausmo, kurį sukėlė bakterinė infekcija, gydymui gali prireikti ir antibiotikų, kad būtų išvengta komplikacijų.

Išvardinama dažniausiai pasitaikančias gerklės skausmo priežastis:

1. Peršalimas, gripas ir kitos virusinės infekcijos.

Tai dažniausia gerklės skausmo priežastis – maždaug 90 proc. visų gerklės skausmo nusiskundimų yra sukelti virusų. Dažnai gerklės skausmą sukelia:

● Peršalimas – virusų sukelta liga.

Yra žinoma daugiau nei 100 virusų, galinčių sukelti viršutinių kvėpavimo takų uždegimą. Daugeliu atvejų peršalimą sukelia rinovirusas. Tai itin virulentiškas (labai užkrečiamas) virusas, plinantis oro lašeliu būdu, žmogui čiaudint, kosint, kalbant. Specifinio peršalimo gydymo nėra. Gydymas yra simptominis, palengvinantis ligos simptomus. Vaikams peršalimas gali komplikuotis ūmiu ausies uždegimu, bronchiolitu ar sinusitu, pabloginti vaikų, sergančių bronchine astma, būklę. Suaugusiesiems peršalimas gali komplikuotis plaučių uždegimu, bronchitu, sinusitu ar otitu. Taip pat gali pabloginti lėtinės plaučių ligomis sergančiųjų būklę.

● Gripas.

Jį sukelia virusas (lot. Myxovirus influenza), kuris pagal savo struktūrą gali būti trijų tipų: A, B, C. Virusai pasižymi savybe mutuoti, taip atsiranda naujų viruso potipių. Užsikrečiama nuo sergančio žmogaus, kuris platina virusą lašiniu būdu 5–7 dienas nuo susirgimo pradžios. Pirmąsias 48 val. nuo susirgimo pradžios prieš A gripo virusą efektyvūs yra amantadinas ir remantadinas, prieš A ir B gripo virusus – zanamiviras. Gydoma sudėtiniais geriamais preparatais, į kurių sudėtį įeina vaistai nuo skausmo, karščiavimą mažinantys, nosies gleivinės kraujagysles sutraukiantys vaistai, vitaminas C.

● COVID-19

● Infekcinė mononukleozė.

Dar vadinama Epšteino-Baro virusine infekcija, monocitine angina – tai ūminė virusinė liga, kuriai būdingas karščiavimas, tonzilitas, limfmazgių ir blužnies padidėjimas. Antivirusiniai vaistai infekcinei mononukleozei gydyti neskiriami. Gydoma, atsižvelgiant į vyraujančius simptomus: jei karščiuojama, skiriama paracetamolio, prisidėjus bakterinei infekcijai – skiriama antibiotikų (benzilpenicilinų). Sergant infekcine mononukleoze, išgėrus antibiotiko amoksicilino, dažnai atsiranda bėrimas.

● Tymai

Šios ligos sukėlėjai – Paramyxovirus šeimos Morbillivirus genčiai priklausantys virusai, užsikrečiama nuo sergančio žmogaus oro lašeliu būdu. Pirmiausiai (Kopliko dėmės) baltomis dėmelėmis, taškeliais išberia skruostų gleivinę (vidinę skruostų pusę), vidinę lūpų pusę. Šis bėrimas labai smulkus, trumpalaikis, tad dažnai nepastebimas. Vėliau gomurio srityje atsiranda smulkus bėrimas raudonais taškeliais. Po 3–4 dienų nuo pirmųjų ligos simptomų atsiradimo prasideda tymams būdingas kūno bėrimas (Makulopapulinis bėrimas). Specifinio gydymo nėra, o išvengti galima pasiskiepijus.

● Vėjaraupiai.

Ligą sukelia Varicella-Zoster virusas. Užsikrečiama nuo sergančiojo vėjaraupiais oro lašeliu būdu. Pagrindinis simptomas – bėrimas: iš pradžių atsiranda dėmelė, iš jos – pripildyta skaidraus skysčio pūslelė, šiai supliuškus, po 3–5 dienų susiformuoja šašelis. Gydymas – simptominis, taikomas pagal poreikį. Niežuliui palengvinti vartojami antihistamininiai preparatai.

● Kiaulytė.

Ligą sukelia Paramyxo grupės virusas, sukelianti kaklo seilių liaukų patinimą.

2. Bakterinės infekcijos

Dažniausia yra ryklės ir tonzilių infekcija, kurią sukelia A grupės Streptokokų bakterijos. Tai sudaro beveik 20–30 proc. vaikų gerklės skausmo atvejų. Ši infekcija labiau būdinga vaikams ir jaunimui, rečiau – suaugusiems.

● Faringotonzilitas

Dažniau – virusinis, jo sukėlėjai – rinovirusas, adenovirusas, gripas, koronavirusas, herpes simplex ir kt. Pagrindinė bakterinė priežastis yra A grupės beta hemolizinis streptokokas. Retesnės bakterinės priežastys yra gonorėja, difterija, mikoplazma ir chlamidijos. Skirtingai nuo virusų sukeltų infekcijų, sergant bakteriniu faringotonzilitu pacientui pasireiškia neryškūs viršutinių kvėpavimo takų simptomai kaip kosulys ar sloga. Pasak gydytojo, ne visada, sergant faringotonzilitu, reikalingas antibakterinis (antibiotikais) gydymas, svarbu vadovautis racionalios antibiotikoterapijos principais.

● Ryklės abscesas.

Gydomas stacionare, dažniausia ryklės skausmas lokalizuojasi kokioje nors vienoje pusėje.

● Epiglotitas

Tai ūmi, bakterinė gyvybei grėsminga viršutinių kvėpavimo takų liga, kurios metu dėl greito antgerklio ir aplinkinių audinių tinimo per pirmas 12 ligos valandas išsivysto sunki viršutinių kvėpavimo takų obstrukcija, dažniausiai pasireiškia vaikams, o sukelia B tipo Haemophilus influenzae. Gydymas – stacionarinis ir skubus.

3. Alergijos

Kai imuninė sistema reaguoja į alergiją sukeliančius veiksnius, tokius kaip žiedadulkės, namų erkutes ar kitus alergenų, ji išskiria chemines medžiagas, kurios sukelia tokius simptomus kaip nosies užgulimas, ašarojančios akys, čiaudulys ir gerklės dirginimas. Gleivių perteklius nosyje gali slinkti užpakaline ryklės sienele, ko pasekoje sudirginama gerklė.

4. Sausas oras

Jis gali išdžiovinti viršutinius kvėpavimo takus, todėl gali jaustis sausumas ir braižymas gerklėje. Namuose naudojant rekuperacinę sistemą arba žiemos mėnesiais, kai veikia šildymas, oras dažniausia namuose yra sausas.

5. Dūmai, cheminės medžiagos ir kiti dirgikliai

Daug įvairių cheminių medžiagų ir kitų aplinkoje esančių medžiagų dirgina gerklę, pavyzdžiui, oro tarša, valymo priemonės ir kt. cheminės medžiagos, aerozoliniai purškikliai (oro gaivikliai), bet kokio tipo dūmai (įskaitant tabako).

Nikotinas sukelia stiprią priklausomybę, tačiau tabako dūmuose išsiskirianti gausybė toksiškų medžiagų ir yra pagrindinė su rūkymu susijusių ligų priežastis. Tabako dūmuose yra bent 70 kancerogenų, kurie gali sukelti vėžį ir kitas ligas. Žinoma, geriausia, ką gali padaryti rūkantysis – mesti šį žalingą įprotį. Tačiau statistika rodo, kad be pagalbos mesti rūkyti pavyksta vos 5 proc.

6. „Tonzilių akmenys“

Kamščiai tonzilėse yra sankaupos, susidarantios tonzilių plyšiuose (kriptose). Maisto likučiai, negyvos ląstelės, seilės ir gleivės gali patekti į tonzilėse esančias kriptas ir laikui bėgant susikaupti. Ten taip pat gali apsigyventi ir bakterijos bei grybeliai. Kai „tonzilių akmenys“ tampa dideli arba daugėja, jie gali sukelti gerklės skausmą.

7. Sužalojimas

Pasak gydytojų otorinolaringologų, tam tikri sužalojimai gali sukelti gerklės skausmą. Maisto „gabalas“, įstrigęs gerklėje, būdamas rupus ar per karštas gali sukelti gerklės skausmą. Ilgą laiką šaukiant, garsiai kalbant ar dainuojant, gali skaudėti gerklę. Pavyzdžiui, gerklės skausmas yra dažnas lektorių, trenerių ir mokytojų nusiskundimas, nes jiems dažnai tenka garsiai kalbėti.

8. Gastroezofaginio reflukso liga (GERL)

Tai būklė, kai rūgštis iš skrandžio grįžta į stemplę – vamzdelį, kuriuo maistas iš burnos patenka į skrandį. Rūgštis degina stemplę ir gerklę, sukeldama tokius simptomus kaip rėmuo ir rūgšties refluksas – rūgšties atpylimas į gerklę. Laringofaringinis refluksas (LPR), taip pat žinomas kaip tylusis refluksas, irgi gali sukelti skrandžio rūgšties tekėjimą atgal į stemplę arba gerklę ir sukelti gerklės skausmą.

9. Navikai

Retesnė gerklės skausmo priežastis, anot gydytojo, yra nosies, ryklės, gerklų ar liežuvio srities navikas. Kai gerklės skausmas yra onkologinio susirgimo požymis, jis nepraeina po kelių dienų.

Patarimai, kaip sumažinti susirgimo riziką:

- ✓ kruopščiai ir dažnai plaukite rankas bent 20 sek., ypač pasinaudojus tualetu, prieš ir po valgio, čiaudint ar kosint;
- ✓ venkite liesti veidą (akis, nosį ar burną);
- ✓ venkite dalintis maistu, stiklinėmis ar indais;
- ✓ kosėkite arba čiaudėkite į servetėlę ir ją išmeskite, o tada nusiplaukite rankas, kai reikia, čiaudėkite į alkūnę;
- ✓ naudokite alkoholio pagrindo rankų dezinfekavimo priemonės – kaip alternatyvą rankų plovimui, kai nėra muilo ir vandens;
- ✓ venkite burna liesti viešuosius telefonus;
- ✓ reguliariai valykite ir dezinfekuokite telefonus, durų rankenas, šviesos jungiklius, nuotolinio valdymo pultus ir kompiuterių klaviatūras;
- ✓ keliaudami išvalykite telefonus, šviesos jungiklius ir nuotolinio valdymo pultus viešbučio kambaryje;
- ✓ venkite artimo kontakto su sergančiais viršutinių kvėpavimo takų infekcijomis ar simptomų turinčiais žmonėmis;
- ✓ kiek įmanoma vengti pasyvaus rūkymo.

Kokiais atvejais kreiptis į gydytoją?

Virusinės infekcijos sukeltas gerklės skausmas paprastai praeina savaime per 7 dienas. Tačiau, pasak gydytojų, kai kurias gerklės skausmo priežastis reikia gydyti. Kreipkitės į gydytoją, jei turite bet kurią iš šių galimai sunkesnių simptomų:

- ✓ stiprus gerklės skausmas;
- ✓ sutrikęs rijimas;
- ✓ pasunkėjęs kvėpavimas arba skausmas kvėpuojant;
- ✓ skaudantys sąnariai;
- ✓ karščiavimas, didesnis nei 38 laipsniai;



parengė: Visuomenės sveikatos specialistė, Jordana Kurtinaitienė tel.nr 864708402 jordana.kurtinaitiene@sveikatos-biuras.lt pagal: nacionalinio mokymo centro sveikatinimo ir medicinos svetainę 2025-03