

GARDŁO

*Jak o nie dbać,
gdy (nie) boli?*

węzidełko wargi górnej

dziąsło

podniebienie twarde

szew podniebienny

podniebienie miękkie

cieśń gardzieli

migdałek podniebienny

języczek

język

węzidełko wargi dolnej

JAMA USTNA I GARDŁO

Błona śluzowa gardła podczas infekcji

Błona śluzowa chroni gardło przed wirusami i bakteriami. Gdy te patogeny do niej wnikną, następuje uruchomienie reakcji obronnej, która w przypadku dobrej odporności potrafi obronić organizm przed infekcją. W przeciwnym razie dochodzi do infekcji i pojawia się **stan zapalny**.

W trakcie infekcji błona śluzowa gardła jest wysuszona i podrażniona. Do powrotu do zdrowia konieczna jest jej odbudowa.

Podczas infekcji na gardło drażniąco działają np.: niska wilgotność powietrza w pomieszczeniu, spożywanie ostrych potraw, picie mocnej herbaty lub kawy, częste mówienie.

Błona śluzowa gardła

- ✓ Stanowi **naturalną barierę ochronną gardła** – chroni przed czynnikami zewnętrznymi (np. patogenami chorobotwórczymi, zanieczyszczeniami).
- ✓ Jej rolą jest **nawilżanie** gardła oraz powietrza wdychanego do płuc.
- ✓ Jest **wrażliwa na suche powietrze**.

Jakie są przyczyny uszkodzeń błony śluzowej gardła?



infekcje wirusowe i bakteryjne (np. zapalenia błony śluzowej gardła, ostre zapalenie migdałków podniebiennych)



katar spływający po tylnej ścianie gardła



utrudnione oddychanie przez nos (np. skrzywienie przegrody nosa, polipy nosa)



chrapanie, oddychanie przez usta podczas snu



niedostateczna podaż płynów



palenie tytoniu



przebywanie w zmiennych temperaturach



zawodowe posługiwanie się głosem

MATERIAŁ PRZEZNACZONY DLA PACJENTA

KONSULTACJA MERYTORYCZNA:
prof. dr hab. n. med. Jurek Olszewski
Klinika Otolaryngologii, Onkologii Laryngologicznej,
Audiologii i Foniatrii II Katedry Otolaryngologii
Uniwersytetu Medycznego w Łodzi

Jakie objawy mogą wskazywać na uszkodzenie błony śluzowej gardła?



uczucie suchości



ból, pieczenie, dyskomfort (zwłaszcza podczas przełykania)



drapanie, łaskotanie w gardle



suchy, uporczywy kaszel



utrata apetytu



problemy z mówieniem, chrypka

Wysuszone błona śluzowa gardła to objaw, który zazwyczaj pojawia się podczas jesienno-zimowych infekcji, jednak może on występować również latem – sprzyja temu np. korzystanie z klimatyzacji.

Jak zregenerować błonę śluzową gardła?

Aby zregenerować błonę śluzową gardła, można stosować preparaty wspomagające ochronę i regenerację błony śluzowej jamy ustnej. Warto zwrócić uwagę, czy preparat zawiera składniki, takie jak:

- ✓ **hialuronian sodu, aloes, propolis**, które mają **właściwości nawilżające, kojące oraz zmniejszają uczucie bólu, pieczenia i suchości** w jamie ustnej
- ✓ **aminokwasy, które wspierają proces regeneracji** uszkodzonej błony śluzowej
- ✓ **witamina E oraz cynk**, wykazujące **właściwości antyoksydacyjne**
- ✓ **rumianek**, który cechuje się właściwościami **antyseptycznymi i łagodzącymi**
- ✓ **mięta**, zapewniająca efekt **chłodzący**



Zadbaj o dobre zwyczaje!

Zachowaj zdrowe gardło, dbając o nie każdego dnia

Co robić?



PIJ codziennie co najmniej 2–2,5 l wody niegazowanej o temperaturze pokojowej – pozwoli to na nawilżenie błony śluzowej gardła.



SPOŻYWAJ warzywa i owoce o dużej zawartości wody, np. arbuzy, pomarańcze, pomidory, ogórki.



DBAJ o odpowiednią wilgotność powietrza i temperaturę w domu.



PAMIĘTAJ o częstym wietrzeniu pomieszczeń.

Czego unikać?



WYKLUCZ słodkie napoje.



OGRANICZ spożywanie wysokoprocentowego alkoholu.



UNIKAJ czynników drażniących, np. kurzu, smogu.



ZREZYGNUJ z palenia papierosów (pamiętaj, że szkodliwe jest także palenie bierne).