

مقدمه

از جمله شکایات شایع بیماران در فصل زمستان و پاییز گلودرد است که معمولاً به عنوان بخشی از یک بیماری حاد توام با دیگر علائم تنفسی فوقانی دیده می‌شود (۱). در واقع پاتوژن‌های باکتریایی و ویروسی هر دو عامل ایجاد این بیماری هستند (۲). عفونت‌های گلو بالاترین شیوع را در کودکان ۵ تا ۱۵ سال به ویژه کودکان سنین مدرسه دارد (۳) و اهمیت آن به خاطر ارتباطی است که بین این بیماری و تب روماتیسمی و عارضه قلبی ناشی از آن وجود دارد، لذا تشخیص زودرس و درمان بموقع و صحیح آن باعث جلوگیری از ابتلا به تب روماتیسمی و عارضه قلبی ناشی از آن می‌شود (۴). همچنین با توجه به این‌که بیشتر گلودردها بخشی از علائم بیماری‌های ویروسی هستند و سرما خوردگی و سرفه نیز ایجاد می‌کنند، این عفونت‌های ویروسی را نمی‌توان با آنتی‌بیوتیک درمان کرد (۵). درمان بموقع بیماری‌ها در واقع نوعی پیشگیری است که به آن پیشگیری نوع دوم می‌گویند و هدف آن قطع بیماری یا جلوگیری از عوارض آن است (۱). یکی از وظایف مهم بهورزان انجام درمان‌های ساده علامتی است که می‌توان با ارایه درمان مناسب، توصیه‌ها و پیگیری‌های لازم موجب تشخیص بموقع، قطع این بیماری و جلوگیری از عوارض آن شد.

تعریف بیماری

بیشتر افراد هراز چندگاهی دچار نوعی احساس درد، گرفتگی یا زخم در گلو می‌شوند. در بیشتر موارد گلودرد ظرف یک هفته یا کمتر بهبود می‌یابد و علت آن هم اغلب عفونت‌های خفیفی مثل سرماخوردگی یا تحریک ناشی از دود سیگار است. بلعیدن اجسام نوک تیز مثل استخوان ماهی هم می‌تواند گلو را خراش دهد و موجب درد شود (۱).

علائم

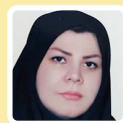
- گلودرد
- درد هنگام بلع
- تب

آشنایی با درمان‌های ساده علامتی

از جمله گلودرد در گروه سنی بالای ۵ سال



همیشه ساده نیست



سمیه قطبی نسب

مدیر مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی ایلام



ملیکا شریفی نیا

مری مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی مشهد

اهداف آموزشی

انتظار می‌رود خوانندگان محترم پس از مطالعه بتوانند:

- شرح حال و معاینات لازم در رابطه با بیماری گلودرد را بیان کنند.
- مراقبت‌های لازم و درمان‌های ساده علامتی در این بیماری را توضیح دهند.
- توصیه‌های خانگی جهت رفع گلودرد را بیان کنند.
- موارد ارجاع فوری و غیرفوری را شرح دهند.

اقدام‌های لازم در زمینه کاهش تب مثل پاشویه کردن و کمپرس آب سرد به پزشک ارجاع شود.

- اگر بیمار دارو مصرف می‌کند ممکن است گلودرد از عوارض مصرف دارو باشد؛ لذا برای قطع یا ادامه مصرف دارو بیمار باید با پزشک خود مشورت کند(۱).

درمان

در موارد گلودرد چرکی بر اساس دارونامه به‌پوزی اقدام شود. (درمان با قرص ۵۰۰ میلی گرم «پنی سیلین وی» در افراد بالاتر از ۵ سال، هر ۸ ساعت یک قرص به مدت ۱۰ روز، البته حساسیت به پنی سیلین و مشتقات آن مد نظر قرار گیرد) (۶)

قرص مسکن و تب‌بر برای مدت ۳ روز، چنانچه بیمار تب دارد، لازم است. توصیه درباره نوشیدن مایعات و استراحت در همه حال مفید است. پیگیری پس از ۳ روز و تکرار درمان فوق در صورتی که حال عمومی و علائم بیماری بدتر شده باشد باید انجام شود و چنانچه حال بیمار بدتر شد، ارجاع فوری او به پزشک لازم است. در پیگیری دوم، دستورات بالا برای ۳ تا ۴ روز دیگر تکرار شود تا در مجموع بیمار به مدت ۱۰ روز تحت درمان و مراقبت باشد.



- تورم گره‌های لنفاوی گردن
- گرفتگی صدا یا لارنژیت
- قرمزی گلو یا چرک در لوزه‌ها

شرح حال

هنگام مراجعه بیماری که می‌گوید دچار گلودرد است سؤال‌های زیر پرسیده شود:

- آیا توده یا تورمی در گردن، زیر بغل یا کشاله ران بیمار وجود دارد؟
- آیا بیمار حداقل دو مورد از علائم سرفه، سردرد، درد و کوفتگی کل بدن را به همراه گلودرد دارد؟
- آیا بیمار علاوه بر گلودرد، گرفتگی یا آبریزش بینی دارد؟ یا عطسه می‌کند؟
- آیا بیمار از سیگار استفاده می‌کند یا در محیطی پر از دود سیگار بوده است؟
- آیا بیمار دارویی مصرف می‌کند؟

معاینات

شامل معاینه گلو، اندازه‌گیری درجه حرارت بدن و معاینه گردن برای بررسی غدد لنفاوی است. در حالت سلامت، گلو رنگ صورتی مایل به قرمز دارد و محوطه گلو به طور کامل باز و تمیز است و تورمی دیده نمی‌شود.

مراقبت

- اگر بیمار سرماخوردگی، سرفه، سردرد و درد یا کوفتگی بدن دارد برای کنترل تب به بیمار آموزش پاشویه و کمپرس آب سرد داده شود.
- اگر بیمار گرفتگی یا آبریزش بینی دارد یا عطسه می‌کند توصیه‌های خانگی داده شود و بعد از ۲۴ ساعت پیگیری شود.
- سیگار یک نوع محرک است که احتمالاً باعث التهاب گلو می‌شود. در صورت سیگاری بودن بهتر است بیمار سیگار را ترک کرده یا از محیط‌های پر از دود سیگار دوری کند.
- اگر بیمار تب‌دار حداقل در قسمت گردن، زیر بغل، کشاله ران، توده یا تورمی داشته باشد علاوه بر

ارجاعات

الف: ارجاع فوری به پزشک اگر:

- درماینه گلوپرده خاکستری رنگ کثیف مشاهده شود.
- حال عمومی بیمار بد باشد.
- گلودرد همراه تب و سرخی و بثورات جلدی باشد.

ب: ارجاع غیر فوری:

چنانچه بیمار پس از ۱۰ روز درمان خوب نشده باشد باید ارجاع غیر فوری به پزشک شود(۱).

توصیه‌های خانگی

- استراحت کردن و نوشیدن مایعات زیاد
- غرغره آب نمک گرم یا چای غلیظ می‌تواند در کاهش درد مفید باشد.
- بخور سرد می‌تواند کمک کننده باشد.
- در ۲ تا ۳ روز اول خوردن غذاهای نرم، سوپ و مایعات با بلع راحت تر همراه است.
- در صورت گرفتگی صدا (لارنژیت) استراحت دادن به صدا می‌تواند مفید باشد. در صورتی که صدای گرفته برای مدت ۲ تا ۳ هفته بهبود نیافت باید به پزشک مراجعه شود.
- مرطوب نگه داشتن محیط خانه و دوری کردن از دود سیگار نیز کمک کننده است.

توصیه مهم: به یاد داشته باشید برای گلودرد شدیدی که با سرفه، آبریزش بینی یا احتقان سر و سینه همراه است باید به پزشک مراجعه شود. (۵)

نتیجه گیری

عفونت‌های ویروسی و باکتریایی و همچنین مواد تحریک‌کننده و صدمات فیزیکی دلیل بیشتر گلودردها هستند. علاوه بر این اکثر گلودردها طی چند روز و بدون درمان دارویی بهبود می‌یابند. استراحت، نوشیدن مایعات گرم، غرغره آب نمک می‌توانند به تسکین درد گلو کمک کند. گلودردهای عفونی و باکتریایی با آنتی بیوتیک درمان می‌شوند که در این صورت نظر پزشک مهم است. در صورت بروز علائم شدیدتر مانند مشکل در تنفس یا بلع، تب بالا یا خشکی گردن ارجاع به پزشک ضرورت دارد.

پیشنهاد

باتوجه به اهمیت درمان‌های ساده علامتی توسط بهورزان درخانه‌های بهداشت لازم است بازآموزی‌ها در این زمینه جهت این گروه افزایش یابد و همچنین با توجه به عوارض و هزینه‌های درمان به روستاییان در خصوص خودمراقبتی آموزش‌های لازم و جامع توسط بهورزان ارائه شود و توصیه‌های لازم در رابطه با علائم و عوارض این بیماری داده شود.

منابع

۱. مجموعه کتب آموزش بهورزی درمان‌های ساده علامتی
2. Berman S. Epidemiology of acute respiratory infections in children of developing countries. rev infect Dis. 1991; 13 (6):454-62
3. Tany LY. Rheumatic fever and rheumatic heart disease. In: Aien HD, Driscoll DJ, shady RE, Felters TF (eds). Moss and Adolescents. 17th ed. New York: Willims & Wilkins, 2008: 1256-1275.
۴. کلانتر عنایت ...، صدیقی وحید، درخشان سولماز، بیرانوند سهیلا، ترابی وحیده، تعیین‌الگوی مقاومت آنتی بیوتیک استرپتوکوکوس‌های بتاهمولیتیک گروه A جدا شده از کودکان با گلودرد، مجله علمی پژوهشی زیست فناوری میکروبی دانشگاه آزاد اسلامی، بهار ۱۳۹۰، دوره سوم، شماره هشتم، صفحه ۱۲-۷.
۵. آبرایان میورت، گرگ استوارت، جان ری، خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی، راهنمای خودمراقبتی خانواده (۱)، ۸-۱-۹۵۸۰۱-۶۰۰-۹۷۸، تهران، پارسای سلامت، پاییز ۱۳۹۴.
۶. دارونامه خانه بهداشت، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشت، مرکز مدیریت شبکه

به این موضوع امتیاز دهید (۱۰۰ تا ۱). کد موضوع ۱۰۹۲۳ پیامک ۳۰۰۰۲۲۷۳۱۰۰۱. نحوه امتیازدهی: امتیاز - شماره مقاله. مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۸۰ - ۱۰۹۲۳)