

2.1. OSTRE ZAPALENIE GARDŁA

OSTRE ZAPALENIE GARDŁA jest najczęściej spowodowane infekcją górnych dróg oddechowych, w trakcie której rozwija się stan zapalny błony śluzowej gardła (na ogół nie obejmuje migdałków). W przeważającej większości przypadków odpowiedzialne za nie są wirusy. Ostre zapalenie gardła towarzyszy chorobom zakaźnym, takim jak grypa, odra czy ospa wietrzna. Jest ono zwykle poprzedzone ostrym nieżytem nosa (zob. podrozdział 1.1) i przeziębieniem (zob. podrozdział 5.3). Zapalenie gardła o podłożu bakteryjnym wywoływane jest na ogół przez paciorkowca *Streptococcus pyogenes* i jest charakterystyczne dla wieku dziecięcego.

Angina, czyli ostre zapalenie gardła wywołane przez paciorkowca *S. pyogenes*, które obejmuje również migdałki, została opisana w podrozdziale 2.2.

Do objawów ostrego zapalenia gardła o podłożu infekcyjnym zalicza się m.in. uczucie drapania oraz podrażnienia w gardle, ból gardła (niekiedy promieniujący aż do uszu), trudności z przełykaniem, gorączkę, uczucie „rozbitcia”.

Zdarza się, że ostre zapalenie gardła ma przyczyny inne niż zakaźne, np. podrażnienie przez dym tytoniowy, refluks żołądkowo-przełykowy czy działania niepożądane niektórych leków.

Ziołolecznictwo oferuje szeroką gamę produktów, które mogą być stosowane jako leczenie przyczynowe (likwidujące przyczynę schorzenia) lub objawowe (znoszące objawy). Dobór preparatów odbywa się na podstawie ustalenia przyczyny zapalenia gardła – czy ma ono podłoże wirusowe, czy też bakteryjne.

W leczeniu zapalenia gardła o podłożu bakteryjnym podstawą jest antybiotykoterapia, w trakcie której nie należy skracać ani przedłużać zaleconego czasu przyjmowania leku. Ponieważ antybiotyki mają negatywny wpływ na prawidłową florę bakteryjną organizmu, należy ją odbudować za pomocą:

- **probiotyków** – preparatów zawierających szczepy przyjaznych dla organizmu ludzkiego bakterii;
- **prebiotyków** – substancji stymulujących wzrost prawidłowej flory bakteryjnej;
- **synbiotyków** – preparatów, w których zawarto zarówno probiotyki, jak i prebiotyki.

Preparaty probiotyczne zostały szerzej omówione w podrozdziale 2.2.

Gdy infekcja jest przyczyną ostrego zapalenia gardła, warto włączyć do terapii inhalacje przy użyciu olejków eterycznych:

Składniki:

W przypadku podłoża wirusowego:

- olejek melisowy 4 krople
- olejek cedrowy 3 krople

W przypadku podłoża bakteryjnego:

- olejek z drzewa herbacianego 3 krople
- olejek pichtowy 3 krople
- olejek eukaliptusowy 2 krople
- olejek cynamonowy 2 krople

Sposób przygotowania:

Olejki w podanych proporcjach dodać do niewielkiej miski z 2–3 szklankami odpowiednio gorącej wody (uważać, by zbyt wysoka temperatura wody nie spowodowała poparzeń). Nakryć głowę ręcznikiem i wdychać opary mniej więcej przez 10 minut. Naturalne olejki eteryczne produkuje firma Avicenna Oil. Przy zakupie produktów innej firmy należy zwrócić uwagę, by olejki nie były sztucznymi kompozycjami.

UWAGA!

Ostrzeżenia dotyczące stosowania olejków eterycznych podano w podrozdziale 4.3.

W ostrym zapaleniu gardła zastosowanie znajdują również surowce zielarskie zmniejszające ból gardła, odkażające i przeciwzapalne:

- **liść szalwii** – łyżkę stołową ziół zalać szklanką wrzącej wody, pozostawić pod przykryciem na $\frac{1}{2}$ godziny, przecedzić; płukać gardło kilka razy dziennie; na jedno płukanie zużyć $\frac{1}{2}$ szklanki naparu;
- **ziele rzepiku** – zalać łyżkę stołową ziół $\frac{1}{2}$ szklanki wrzącej wody i gotować na małym ogniu przez minutę; odstawić na $\frac{1}{2}$ godziny pod przykryciem, następnie przecedzić; płukać jamę ustną 4–6 razy dziennie, na jedną porcję używając $\frac{1}{2}$ szklanki odwaru;
- **kwiat rumianku** – 3 łyżki stołowe kwiatów zalać w termosie $\frac{1}{2}$ litra wrzącej wody i odstawić na $\frac{1}{2}$ godziny, przecedzić; płukać gardło kilka razy w ciągu dnia ($\frac{1}{2}$ szklanki naparu na porcję), wykorzystując cały przygotowany płyn w ciągu dnia.

Można też przygotować **mieszanki ziołowe**, które stosuje się w bólu gardła zarówno u dorosłych, jak i u dzieci:

1) Do picia

Składniki:

- korzeń prawoślazu 50 g
- liść prawoślazu 50 g
- ziele tymianku 50 g

Sposób przygotowania:

Czubatą łyżkę stołową starannie wymieszanych ziół zalać szklanką wrzącej wody i parzyć w termosie przez 20 minut. Pić małymi łykami kilka razy dziennie po $\frac{1}{2}$ szklanki ciepłego (nigdy gorącego) naparu. Dzieciom podawać 2 łyżki stołowe na porcję kilka razy dziennie.