

محتوای آموزشی و خودمراقبتی

عنوان آموزش:

عفونت لوزه (تونسیلیت)

Tonsillitis

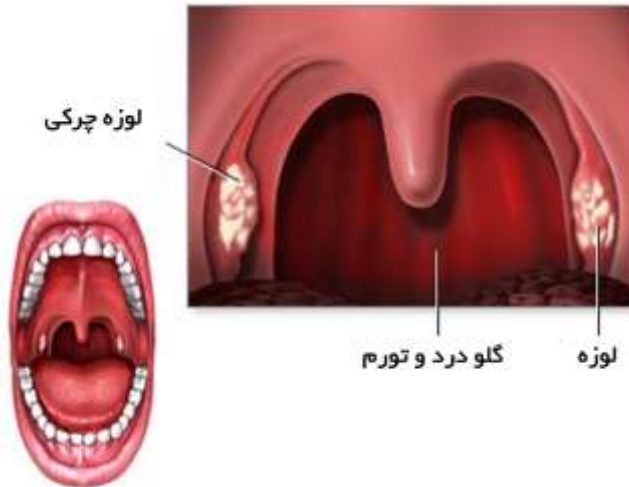


واحد آموزش سلامت همگانی بیمارستان شهید هاشمی نژاد

گردآورنده: راضیه مرتضوی نژاد، سوپروایزر آموزش سلامت همگانی

عفونت لوزه چیست؟

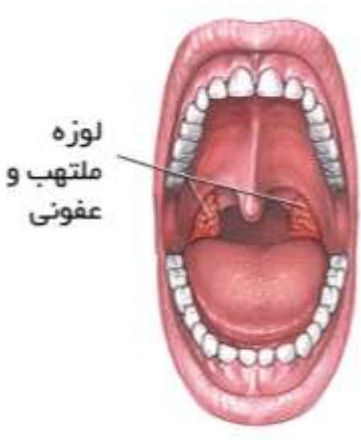
در دو طرف گلو توده‌ای صورتی و بیضی شکل دیده می‌شود که به آنها لوزه گفته می‌شود. لوزه‌ها در نوزادان کوچک هستند و در سال‌های اولیه کودکی اندازه آنها افزایش می‌یابد. لوزه‌ها اولین خط دفاعی سیستم ایمنی در برابر میکروب‌ها و ویروس‌هایی هستند که وارد دهان می‌شوند. این کار، لوزه‌ها را در معرض خطر بالای عفونت و تورم و سوزش قرار می‌دهد.



چه عواملی در بروز عفونت لوزه موثر است؟

در صورتی که لوزه‌ها دچار تورم و عفونت شود به آن عفونت لوزه یا تونسیلیت می‌گویند. عفونت لوزه عمدتاً در کودکان و نوجوانان رخ می‌دهد. اما عملکرد ایمنی لوزه‌ها پس از بلوغ کند می‌شود به همین علت عفونت لوزه به ندرت در بزرگسالان رخ می‌دهد. عفونت ویروسی رایج‌ترین علت عفونت لوزه است اما عفونت‌های باکتریایی نیز ممکن است باعث عفونت لوزه شوند.

عفونت لوزه چه علائمی دارد؟



علائم رایج ممکن است عبارتند از:

- مشکل در بلع
- درد گوش
- تب و لرز
- سردرد
- حساسیت فک و گلو
- لوزه‌های قرمز و متورم
- پوشش سفید یا زرد روی لوزه‌ها
- غدد متورم در گردن
- بوی بد دهان
- مشکلات تنفسی، در صورت بزرگ بودن لوزه‌ها
- مشکل در خوردن یا آشامیدن
- گلودردی که بیش از ۴۸ ساعت طول بکشد و ممکن است شدید باشد

در صورت وجود موارد زیر باید با پزشک خود تماس بگیرید:

- بیش از دو روز گلودرد داشته باشد
- هنگام بلعیدن مشکل یا درد داشته باشد
- احساس بیماری یا ضعف شدید داشته باشد

در صورت وجود موارد زیر باید فوراً به اورژانس مراجعه کنید:

- مشکل تنفسی داشته باشد
- آبریزش دهان داشته باشد
- در بلعیدن مشکل زیادی داشته باشد



عفونت لوزه چگونه تشخیص داده می شود؟

پزشک مستقیماً لوزه‌ها را بررسی می‌کند تا ببیند آیا آن‌ها متورم، قرمز، یا دارای لکه‌های سفید یا زرد هستند یا خیر. همچنین لمس کردن غدد لنفاوی زیر فک و گردن برای بررسی تورم و حساسیت (که نشان‌دهنده مبارزه بدن با عفونت است) نیز انجام می‌گردد. در مورد سابقه تب، مدت زمان گلودرد، مشکل در بلع، و وجود علائم دیگر مانند سرفه یا آبریزش بینی نیز سوال می‌کند. تشخیص علت عفونت لوزه بسیار مهم است، زیرا درمان آن بستگی به عامل ایجاد کننده دارد (داروهای آنتی‌بیوتیک فقط برای عفونت‌های باکتریایی موثرند). برای این منظور از ترشحات ناحیه گلو و لوزه نمونه برداری شده و جهت آزمایش به آزمایشگاه ارسال می‌گردد.

در ارتباط با عفونت لوزه چه کاری میتوان انجام داد؟

درمان عفونت لوزه به علت آن بستگی دارد. لوزه‌های متورمی که دردناک نیستند یا مشکلات دیگری ایجاد نمی‌کنند و علت آن ویروسی است نیازی به درمان ندارند. پزشک آنتی‌بیوتیک تجویز نمی‌کند و از شما خواسته می‌شود که بعداً برای معاینه مراجعه کنید تا پیشرفت بیماری‌تان ارزیابی شود. اگر آزمایش‌ها نشان دهد که شما عفونت باکتریایی دارید، پزشک آنتی‌بیوتیک تجویز خواهد کرد. مهم است که تمام آنتی‌بیوتیک‌های خود را طبق دستورالعمل مصرف کنید، حتی اگر احساس بهتری دارید. اگر همه آنها را مصرف نکنید، عفونت می‌تواند برگردد. تانسیلکتومی جراحی برای برداشتن لوزه‌ها است. اگر شما موارد زیر را داشته باشید، ممکن است به جراحی نیاز داشته باشید:

- تورم مداوم لوزه
- عفونت باکتریایی لوزه که با آنتی‌بیوتیک‌ها بهبود نمی‌یابد
- لوزه‌هایی که بیش از حد بزرگ هستند و باعث مشکل در تنفس یا بلع می‌شوند



در روز عمل جراحی:

- اغلب از شما خواسته می‌شود که چند ساعت قبل از عمل جراحی چیزی ننوشید یا نخورید.
- داروهایی را که به شما گفته شده است با یک جرعه کوچک آب به فرزندتان بدهید.

بعد از عمل جراحی:

عمل لوزه برداری اغلب در بیمارستان انجام می‌شود و در همان روز جراحی به خانه می‌روید و به ندرت نیاز به بستری شدن در بیمارستان برای مراقبت دارید. بهبودی کامل حدود ۱ تا ۲ هفته طول می‌کشد. در طول هفته اول، شما باید از افراد بیمار دوری کنید. در این مدت، ابتدا به عفونت برای شما آسان‌تر خواهد بود. همچنین باید به مدت ۲ هفته پس از جراحی از ورزش یا هرگونه فعالیت شدید خودداری کنید تا از افزایش خطر خونریزی جلوگیری شود. بهبودی کامل از جراحی می‌تواند یک یا دو هفته طول بکشد.

در حین بهبودی، شما ممکن است موارد زیر را تجربه کنید:

- گرفتگی بینی
- بوی بد دهان تا ۲ هفته
- ترشح از بینی،
- تب خفیف به مدت ۱ تا ۲ روز پس از جراحی
- درد گوش به مدت چند روز
- تورم زبان کوچک در پشت گلو
- گلودرد
- احساس گیر کردن چیزی در گلو

فعالیت:

چند روز پس از عمل جراحی استراحت کنید. به مدت دو هفته پس از عمل جراحی، ندوید، دوچرخه سواری نکنید یا فعالیت‌های سخت دیگری انجام ندهید.
پس از اینکه توانستید رژیم غذایی منظمی داشته باشید، تمام شب بخوابید و نیازی به مسکن نداشته باشید، به محل کار یا مدرسه برگردید.

مراقبت از زخم:

نکات زیر ممکن است به بهبود گلوئ شما کمک کند:

- مایعات سرد بنوشید یا شکلات‌های یخ‌زده با طعم میوه بمکید.
- مایعات، و عمدتاً مایعات گرم (نه داغ) و بی‌مزه بنوشید.
- با آب نمک گرم غرغره کنید.
- در معرض دود سیگار یا هر چیز دیگری که می‌تواند گلو را تحریک کند، قرار نگیرید.
- برای کاهش درد، قرص‌های مکیدنی بمکید (این قرص‌ها نباید در کودکان خردسال به دلیل خطر خفگی استفاده شوند).
- برای کاهش درد و تب، داروهای بدون نسخه مانند استامینوفن یا ایبوپروفن مصرف کنید. به کودک آسپرین ندهید.



تغذیه:

بعد از عمل جراحی مایعات زیادی بنوشید تا از کم آبی بدن جلوگیری شود. آب و بستنی یخی انتخاب‌های خوبی هستند.

غذاهای ملایم که به راحتی بلعیده می‌شوند، مانند آبگوشت، بهترین گزینه بلافاصله پس از عمل جراحی هستند. در صورت عدم ناراحتی می‌توانید غذاهایی مانند بستنی و پودینگ را اضافه کنید. در اسرع وقت غذاهای دیگری را که به راحتی جویده و بلعیده می‌شوند، اضافه کنید. غذاهای اسیدی، تند، سفت یا ترد که ممکن است باعث درد یا خونریزی شوند، نخورید.

غذاها و نوشیدنی‌هایی که باید از آنها اجتناب کنید عبارتند از:

- آب پرتقال و گریپ فروت و سایر نوشیدنی‌هایی که حاوی مقدار زیادی اسید هستند.
- غذاهای گرم و تند
- غذاهای سفت مانند سبزیجات ترد خام و غلات سرد.
- محصولات لبنی پرچرب ممکن است مخاط را افزایش داده و بلع را دشوار کنند.

پیشگیری از عفونت لوزه

پیشگیری از عفونت لوزه شامل ترکیبی از اقدامات بهداشتی خوب و مداخلات پزشکی است. در اینجا چند راهکار کلیدی برای کاهش خطر ابتلا به عفونت لوزه آورده شده است:

- **بهداشت دست:** شستن منظم دست‌ها با آب و صابون می‌تواند به کاهش شیوع عفونت‌ها کمک کند. این امر به ویژه قبل از غذا خوردن، بعد از استفاده از دستشویی و هنگام تماس با کسی که علائم عفونت لوزه دارد، بسیار مهم است.
- **از تماس نزدیک خودداری کنید:** فاصله ایمن را از افرادی که عفونت لوزه یا سایر عفونت‌ها دارند حفظ کنید تا خطر انتقال به حداقل برسد. اگر عفونت لوزه دارید، در خانه بمانید و از تماس نزدیک با دیگران خودداری کنید تا از شیوع عفونت جلوگیری شود.
- **بهداشت دهان و دندان خوب:** حفظ بهداشت دهان و دندان خوب می‌تواند به جلوگیری از عفونت‌ها کمک کند. حداقل دو بار در روز مسواک بزنید، روزانه نخ دندان بکشید و از دهانشویه ضدعفونی کننده استفاده کنید تا خطر سنگ لوزه و عفونت لوزه را کاهش دهید.
- **عمل جراحی لوزه:** در موارد عفونت لوزه مکرر یا بروز عوارض شدید مثل عدم توانایی بلعیدن، برداشتن لوزه‌ها (جراحی تانسیلکتومی) ممکن است برای جلوگیری از دوره‌های بعدی عفونت لوزه توصیه شود.

با رعایت این اقدامات پیشگیرانه، می‌توانید خطر ابتلا به عفونت لوزه و عوارض مرتبط با آن را به میزان قابل توجهی کاهش دهید. اگر با وجود اقدامات مراقبت از خود، علائم مداوم عفونت لوزه را تجربه می‌کنید، برای درمان و داروی مناسب عفونت

لوزه با پزشک خود مشورت کنید.

ترک دخانیات:

توصیه‌های زیر برای ترک سیگار مناسب است:

✚ ابتدا فرد سیگاری باید برای ترک سیگار تصمیم بگیرد و دلیلی برای آن داشته باشد. بهتر است زمان ترک با یک برنامه ورزشی شروع گردد. ✚ از خستگی زیاد پرهیز شود و به قدر کافی استراحت نماید.

✚ یک روز مشخص برای ترک سیگار توسط فرد سیگاری تعیین و به اطرافیان و دوستان اعلام گردد و باید به فرد سیگاری اطمینان داد که: ترک سیگار کار دشواری نیست. ✚ علائمی که بعد از ترک پیدا می‌کند مدت کوتاهی باقی



می‌ماند.

✚ با توجه به اینکه اکثر افرادی که مصرف سیگار را ترک می‌کنند ظرف هفته اول تا سه ماهه اول به مصرف سیگار روی می‌آورند، لذا باید تمام شرایطی که منجر به عود می‌گردد پیش بینی و نسبت به رفع آن اقدام گردد.

✚ فرد سیگاری باید بداند که سیگار کشیدن یک عادت است و این عادت را می‌توان کنار گذاشت.

✚ باید به خاطر داشت ممکن است افراد سیگاری بعد از چندین بار تلاش موفق به ترک سیگار شوند.

✚ فرد سیگاری اگر همراه با افراد دیگری که سیگاری هستند به ترک سیگار مبادرت کند، احتمال عود بسیار کمتر خواهد بود.

✚ فردی که سیگار را ترک کرده است پولی را که روزانه برای خرید سیگار می‌پرداخته است برای خود هدیه بخرد.

✚ هر زمان هوس سیگار کرد یک لیوان آب بنوشد یا میوه میل کند.

✚ این فرد نباید بیکار بماند و در طول روز باید مشغول باشند.

افراد خانواده باید به او کمک کنند، بخصوص در هفته اول ترک که ممکن است تحت فشارهای روحی باشد و آرامش او را فراهم نمایند.

در صورت داشتن علائم زیر با پزشک مشورت کنید:



- آبریزش بیش از حد دهان
- تب، به ویژه ۳۸,۳ درجه سانتیگراد یا بالاتر
- چرک در پشت گلو
- بثورات قرمز که زبر به نظر می‌رسند و افزایش قرمزی در چین‌های پوستی
- مشکلات شدید در بلع یا تنفس
- غدد لنفاوی حساس یا متورم در گردن

