

لارنژیت چیست؟

لارنژیت یا التهاب حنجره یکی از بیماری‌های شایع تار صوتی است که باعث تورم و التهاب در این بخش از بدن می‌شود. در حنجره ما، چین‌هایی وجود دارد که با نام تار صوتی شناخته می‌شود که موجب تولید صدا و در نتیجه، توانایی صحبت کردن می‌شود. این چین‌ها در مجاورت تعدادی غضروف هستند که به طور کامل از آنها محافظت می‌کند.

مخاطی روی تارهای صوتی وجود دارند که آنها را نرم‌تر و منعطف‌تر می‌کنند و در نتیجه، امکان حرکت و لرزش‌ها را برای تارهای صوتی راحت‌تر می‌کند. به این صورت امکان ایجاد نت‌های مختلف در گلوئی شما امکان‌پذیر خواهد بود و شما می‌توانید صحبت کنید.

وقتی فردی دچار این بیماری می‌شود مخاط موجود در سیستم صوتی درگیر می‌شود و در نتیجه تارهای صوتی قرمز و دچار تورم و التهاب می‌شوند.

انواع لارنژیت

لارنژیت به دو نوع حاد و مزمن تقسیم می‌شود:

عوامل عفونی که منجر به بروز لارنژیت حاد می‌شوند معمولاً ویروسی و گاهی باکتریال هستند. لازم به ذکر است که اگر لارنژیت حاد بیشتر از ۳ هفته طول بکشد به لارنژیت مزمن تبدیل خواهد شد.

علائم لارنژیت چیست؟

گلودرد: معمولاً بسیاری از افراد در شروع لارنژیت خود، دردی را در قسمت جلوی گردن و گلوئی خود احساس می‌کنند. این گلودرد به مرور زمان افزایش پیدا می‌کند، آن هم در مدت زمان بسیار کوتاه!

گرفتگی صدا: بعد از آن نوبت به گرفتگی صدا می‌رسد، این یعنی رفته‌رفته شاهد تغییر صدای خود خواهید بود. این موضوع در بسیاری از شرایط به ازدست‌دادن صدا می‌رسد و در نهایت فرد فقط توانایی

زمزمه کردن خواهد داد! به خاطر داشته باشید که این مشکل فقط زمانی اتفاق می‌افتد که تارهای صوتی شما دچار عفونت و التهاب شده باشند و به همین دلیل می‌توان آن را موقتی دانست.

تب: از آنجایی که این بیماری با التهاب در حنجره و تارهای صوتی به وجود می‌آید، در برخی بیماران شاهد تب هم هستیم.

دشواری در بلع: التهاب در حنجره و تارهای صوتی ممکن است در بلع هم اختلال ایجاد کند. در واقع یکی از آزاردهنده‌ترین علائمی که در نوع حاد و مزمن این بیماری دیده می‌شود دشواری در بلع است.

احساس خستگی: احساس خستگی و بی‌حوصلگی از دیگر علائم ابتلا به لارنژیت است.

علائم لارنژیت در نوزادان و کودکان

همان‌طور که گفتیم متأسفانه لارنژیت حاد در بسیاری از کودکان و نوزادان هم دیده می‌شود. معمولاً این اختلال در کودکان با یک سرماخوردگی به مدت ۲ تا ۳ روز آغاز می‌شود. طبیعی است که حساسیت موجود در سیستم ایمنی و بدن کودکان و نوزادان، ایجاد می‌کند که در صورت بروز هر گونه علائمی، سریعاً به پزشک مراجعه کنید، از جمله علائم لارنژیت در نوزادان و کودکان می‌توان به این موارد اشاره کرد:

بروز سوت نفسی (خس‌خس کردن قفسه سینه در زمان تنفس)

گرفتگی صدا

مشکل بلعیدن غذا

احساس درد در مجرای تنفسی.

در صورتی که علائم شدت پیدا کردند لازم است سریعاً به پزشک مراجعه کنید. از جمله علائمی که شدت این بیماری را در نوزادان و کودکان نشان می‌دهند به این موارد اشاره می‌کنیم:

تب شدید

افزایش سرعت تنفس

افزایش صدا در زمان تنفس

علائم ناشی از کمبود و ازدست‌دادن آب بدن همچون خواب‌آلودگی

زیاد، کاهش ادرار یا خشکی دهان

کم‌آوردن نفس

بی‌قراری و کسالت.

پیشگیری از ابتلا به لارنژیت

جهت پیشگیری از لارنژیت به موارد ذیل توجه می‌شود:

۱. دوری از خشکی و تحریک حنجره

یکی از مهم‌ترین عواملی که می‌تواند در پیشگیری از التهاب حنجره مؤثر باشد این است که گلوئی و تارهای صوتی خود را خشک نگه ندارید، چون این مسئله موجب تحریک حنجره می‌شود. بهتر است مرتب آب بنوشید و با این کار، رطوبت موردنیاز دستگاه تنفسی و حنجره‌تان را تأمین کنید.

۲. ترک سیگار

مصرف سیگار می‌تواند احتمال ابتلا به لارنژیت و به ویژه نوع مزمن را در شما افزایش دهد. پس اگر سیگار می‌کشید و به‌خصوص اگر زیاد سیگار می‌کشید، بهتر است که تغییراتی در سبک زندگی ایجاد کنید. دود سیگار باعث خشکی حنجره و حلق و در نتیجه افزایش احتمال ابتلا به لارنژیت می‌شود.

البته اگر حتی خودتان هم سیگار نمی‌کشید و نزدیکان شما زیاد سیگار می‌کشند و شما در معرض دود سیگار قرار دارید هم ممکن است دچار لارنژیت شوید.

۳. پرهیز از مصرف الکل

مصرف بیش‌ازحد و درازمدت مشروبات الکلی هم می‌تواند رطوبت بدن شما را کاهش دهد و در نتیجه، دستگاه تنفسی، حلق و حنجره‌تان را خشک و آسیب‌پذیر کند. پس اگر مشروبات الکلی زیادی مصرف



مرکز آموزشی در مانی امین

خود مراقبتی در لارنژیت



منابع: پرستاری برونر سوارث

پرستاری لاکمن

جهت استفاده از مطالب آموزشی به آدرس سایت مراجعه

www.amin.mui.ac.ir

آنتی بیوتیک‌ها

آنتی بیوتیک‌ها برای درمان تمام انواع لارنژیت موثر نیستند چون اغلب علت بروز این مشکل ویروسی است. اما اگر فرد به دلیل عفونت باکتریایی به لارنژیت مبتلا شده باشد، آنتی بیوتیک تجویز خواهد شد.

کورتیکواستروئیدها

برخی اوقات، کورتیکواستروئیدها باعث کاهش التهاب تارهای صوتی می‌شوند. البته، این نوع درمان باید فقط در مواقع ضروری به کار گرفته شود؛ برای مثال زمانی که کودک به همراه لارنژیت به خروسک هم مبتلا شده است. دگزامتازون برای لارنژیت کاربرد دارد. این دارو در دسته کورتیکواستروئیدها قرار می‌گیرد.

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	خود مراقبتی در لارنژیت
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأیید کننده علمی	دکتر
سمت	متخصص گوش و حلق و بینی
تاریخ تهیه	1403
تاریخ بازنگری	1406
نوبت بازنگری و شماره	pe-surENT-01 صفر

می‌کنید بهتر است که جهت پیشگیری از ابتلا به این بیماری، هر چه سریع‌تر تغییراتی را در سبک زندگی خود ایجاد کنید.

۴. پرهیز از مصرف غذاهای تند

وجود فلفل در مواد غذایی می‌تواند مخاط حنجره شما را تحریک کند. همچنین تندی غذا عموماً باعث رفلاکس معده می‌شود و همین موضوع احتمال ابتلا به لارنژیت را افزایش می‌دهد. پس اگر می‌خواهید که از این بیماری پیشگیری کنید بهتر است که مصرف غذاهای تند را به حداقل برسانید.

۵. مصرف میوه و سبزیجات

میوه و سبزیجات سرشار از ویتامین‌ها هستند و می‌توانند سلامت حنجره شما را افزایش دهند و در پیشگیری از لارنژیت تأثیر دارند.

درمان لارنژیت یا التهاب حنجره چگونه است؟

لارنژیت حاد معمولاً بعد از یک هفته یا شاید هم کمی بیشتر به خودی خود بهبود پیدا می‌کند. اقدامات خودمراقبتی مانند موارد زیر در زمینه درمان آن موثرند:

استراحت دادن به صدا

نوشیدن مایعات

مرطوب نگاه داشتن هوا

برای درمان لارنژیت مزمن باید عوامل زمینه‌ای را از بین برد و به آن‌ها رسیدگی کرد. از جمله این عوامل به موارد زیر دقت کنید:

سوزش سر دل

سیگار کشیدن

مصرف الکل

دارو برای لارنژیت و درمان آن در برخی از موارد

عبارت‌انداز:

آنتی بیوتیک‌ها

کورتیکواستروئید