

PERSALIMO LIGAS LYDINTIS GERKLĖS SKAUSMAS



Gerklės skausmą sukelia iš išorės patenkantys mikroorganizmai, virusai, bakterijos arba alergenai. Virusinis gerklės skausmas dažniausiai pasireiškia kartu su sloga, užsikimšusia nosimi ir kosuliu. Kai gerklės skausmą sukelia virusai, patartina imtis gydomųjų priemonių, kurios palengvina negalavimo simptomus ir sukelia gerklėje nepalankią terpę virusams gyvuoti ir daugintis. Tam puikiai tinka ir liaudies medicinos priemonės.

Jeigu liga yra bakterinės kilmės, gali tekti gydytis antibiotikais, kuriuos paskirs gydytojas.

Gerklės skalavimas

Vieni veiksmingiausių vaistinių augalų skaudamai gerklei gydyti – šalavijai. Jie veikia kaip gamtiniai antibiotikai, o juose esančios rauginės medžiagos gerina gleivinės būklę ir malšina uždegimą. 4 šaukštelių šalavijų žolės užpilkite 2 stiklinėmis verdančio vandens, uždenkite ir palikite pusvalandį, paskui nukoškite. Šiltu šalavijų antpilu skalaukite gerklę kas 2 valandas.

Galite gerklę skalauti ir šalavijų aliejumi: 4 lašus šalavijų aliejaus (iš vaistinės) įlašinkite į pusę stiklinės šilto vandens ir skalaukite gerklę 4 kartus per dieną.

Pasveikti padeda ir vaistinių medetkų antpilas. 100g džiovintų medetkų žiedų užpilkite pusę litro degtinės, sandariai užkimškite ir savaitę palikite tamsioje vietoje, kasdien pakratykite, paskui nukoškite. Į stiklinę šilto virinto vandens įpilkite šaukštelį antpilo ir skalaukite gerklę keletą kartų per dieną.

Jonažolių nuoviras: 2 šaukštelių susmulkintos jonažolių žolės užpilkite 250 ml verdančio vandens, užvirkite, palikite atvėsti, paskui nukoškite. Skalaukite gerklę kas valandą.

Plačialapiai gysločiai taip pat tinka skaudamai gerklei gydyti. Į stiklinę verdančio vandens įmeskite 4 susmulkintus šviežius arba džiovintus plačialapių gysločių lapus, uždenkite ir palikite pusvalandį, paskui nukoškite. Gerklę skalaukite kas valandą.

Priemonės iš virtuvės

Jei suskaudo gerklę, o namie neturite jokių vaistažolių, galite panaudoti ir kitus produktus, tinkamus skaudamai gerklei skalauti.

Pajutę pirmuosius peršalimo požymius ir suskaudus gerklei stiklinėje šilto vandens ištirpinkite po pusę šaukštelio valgomosios sodos ir druskos, įlašinkite 2 lašus jodo ir šiuo tirpalu ilgai skalaukite gerklę.

Gerklę skalaukite česnakų antpilu: sutrinkite 2-3 česnakų skilteles, užpilkite stikline verdančio vandens, uždenkite ir palikite valandą, paskui nukoškite.

Inhaliacijos

Jei skauda gerklę, naudinga daryti eukaliptų, levandų, apelsinų eterinių aliejų bei šalavijų lapų, ramunėlių žiedų, mėtų ir čiobrelių žolės, pušų pumpurų, didžiųjų debesylų šaknų inhaliacijas. Jos slopina uždegiminį procesą ir ramina gleivinę.

Šalavijų inhaliacijos: į dubenį įberkite 2 šaukštus susmulkintų šalavijų, užpilkite litru verdančio vandens. Galvą, viršutinę kūno dalį ir dubenį su užplikytais šalavijais užsidenkite dideliu rankšluosčiu ir kvėpuokite garais pakaitomis pro nosį ir pro burną. Kvėpuojant neturi skaudėti. Procedūros trukmė – 10 – 15 min. Ją galima atlikti daug kartų per dieną. Po procedūros negalima eiti į lauką.

Vaistažolių mišinio inhaliacijos: susmulkinkite į lygiomis dalimis sumaišykite ramunėlių, čiobrelių ir raudonėlių. Du šaukštus vaistažolių mišinio užpilkite litru verdančio vandens. Procedūrą atlikite kaip ir su šalavijais, jos trukmė – 8 – 10 min., ją darykite 2 kartus per dieną.

Padės citrinos ir svogūnai

Gydymas citrinomis ypač veiksmingas ligos pradžioje. Jei skauda gerklę, atpjaukite ploną riekelę citrinos, įsidėkite ją kuo giliau į burną ir palaikykite, kol ji pasidarys slidi, tada išspjaukite. Kol citrina burnoje, pasistenkite nenuryti seilių. Po procedūros praskalaukite burną. Šią procedūrą kartokite keletą kartų.

Vanduo su citrinų sultimis tinka gerklei skalauti. Į pusę stiklinės šilto vandens įpilkite šaukštelį citrinų sulčių ir skalaukite gerklę kelis kartus per dieną.

Sergant angina patariama gerti po šaukštelį svogūnų sulčių 3 ar 4 kartus per dieną (galite sumaišyti su medumi). Anginą svogūnais galima gydyti ir kitaip: 1 – 2 vidutinio dydžio svogūnus supjaustykite į kelias dalis ir išvirkite stiklinėje vandens, paskui uždenkite ir palikite atvėsti. Šiltu nuoviru gerklę skalaukite kelis kartus per dieną.



Rita Kleinauskienė
Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje
Varpo g. 9-2, Šiauliai
rita.kleinauskiene@sveikatos-biuras.lt