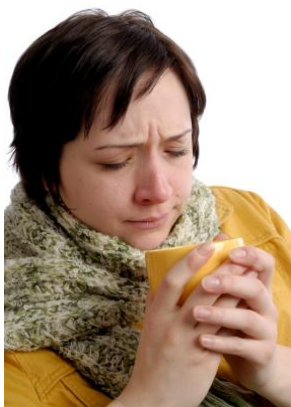


BOLESTI V KRKU



Vrací se vám neustále bolesti v krku? Nevíte si s nimi rady? Nezoufejte. I tahle záležitost se dá řešit. V první řadě je dobré si uvědomit, že bolest v krku není sama o sobě nemoc, jedná se o signalizaci, že něco není v pořádku. Jakmile se doslova dopídíte příčiny, léčba už bude hračkou.

Příčiny bolesti v krku

Nejčastější příčinou bolesti v krku jsou viry vyvolané nachlazením, v menší míře pak bakterie, především beta-hemolytické streptokoky skupiny A. Na vině mohou být také plísně a alergenů různého druhu. A v neposlední řadě stres a únava, znečištěné ovzduší, suchý vzduch nebo tabákový kouř.

Příznaky bolesti v krku a při polykání

Mezi první klasické příznaky bolesti v krku patří zarudnutí, pálení a pichlavá bolest vystřelující až do uší. Následuje obtížné a bolestivé polykání, takový ten pocit, že máte knedlík v krku, chrapot a zvětšené krční uzliny. Při virové infekci bývá napadena sliznice v hrdle, bolest v krku rychle přichází a při správné léčbě stejně tak rychle odchází. S bakteriemi je to mnohem těžší, bolesti v krku jsou mnohem silnější, doprovází je ono bolestivé polykání a vysoké teploty. V případě alergie je příčinou bolesti v krku tvorba většího množství hlenu a otoku sliznic.

Domácí léčba bolesti v krku

Pocítíte-li první příznaky bolesti v krku, vyzkoušejte nejdříve přírodní léčbu. Ta funguje na principu posílení imunitního systému, zklidňuje zanícenou tkáň a zmírňuje bolest. Nejdříve ze všeho si zvýšte dávku vitamínu C na 500 mg dvakrát denně, který působí příznivě na infekci horních cest dýchacích a snižuje tvorbu zánětlivých protilátek u alergiků. Naleznete jej především v citrusových plodech jako je citrón, pomeranč nebo grep. Antivirové a antibakteriální vlastnosti má také česnek, cibule nebo echinacea. Účinné jsou i kloktadla z šalvěje nebo heřmánku, pastilky s obsahem zinku nebo čaj z amerického jilmu.

Osvědčené tipy na léčbu bolesti v krku

- Pijte dostatek teplých nápojů, ideální je heřmánkový čaj nebo slabý černý nebo zelený čaj s citrónem a medem.
- Zázrak dokáže i domácí kuřecí vývar se zeleninou.
- Babičky doporučují pít šťávu z nakrájené cibule smíchané s medem a Priesnitzův obklad, přesněji studený vlhký obklad, přes něj igelit a navrch suchý šátek.
- Kloktejte několikrát denně bylinkové odvary a cucejte zinkové pastilky.
- Budte v teple a v klidu.
- Nechodte do zakouřené místnosti.
- V noci větrejte a používejte zvlhčovač vzduchu.

Léčba bolesti v krku u lékaře

V případě, že bolest v krku trvá déle než jeden týden, neodchází a je čím dál tím horší, máte-li vysokou teplotu, polykací obtíže a vyrážku, je na čase změnit léčbu. S tím vám nejlépe pomůže praktický lékař. Zjistí příčinu a předepíše léky. Jedná-li se o bakteriální onemocnění, antibiotika vás s velkou pravděpodobností neminou. Po ukončení léčby nezapomeňte alespoň po stejnou dobu, jako jste brali antibiotika, užívat probiotika na posílení střevní flóry, tedy i imunitního systému.

Přečtěte si také:

[Alkoholismus žen](#)

[Bolesti zad](#)

[Zánět močových cest](#)

Stáhněte si:

[E-kniha „Jak zhubnout jednou provždy“](#)

[E-kniha „E-kniha „Nejlepší dietní jídelníčky“](#)



© Napsala Jana Vašáková
Odbornice na zdravou výživu

Email: vasakova@mindsoft.cz

www.mujuvztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)