

التهاب الحنجرة

ما هو التهاب الحنجرة؟؟

هو التهاب الحبال الصوتية والمنطقة المحيطة بها (الحنجرة , وصندوق الصوت). تؤدي إلى بحة وبض الأحيان يصعب الكلام نهائيا وقد يراففها صعوبة البلع.

التهاب الحنجرة قد يكون حاد أو مزمن . الالتهاب الحاد يأتي فجأة ويستمر عدة أيام . التهاب الحنجرة يعتبر مزمن إذا استمرت البحة مدة طويلة ..

كيف يحدث؟

التهاب الحنجرة يعتبر أحد أعراض الزكام , الإنفلونزا , التهاب الشعب الهوائية , التهاب الجيوب الأنفية أو أي عدوى للمجاري التنفسية أو الحساسية . الالتهاب الحاد عادة يكون بسبب الفيروس لكن يمكن أن يكون نتيجة عدوى بكتيرية ..

التهاب الحنجرة المزمن يمكن أن يكون بسبب :

- التدخين الكثيف
- الصراخ , الغناء أو استخدام الصوت بشكل زائد مثل مهنة التدريس أو الخطابة
- الكحة بشكل قوي
- التعرض للغبار أو الكيمائيات .

أشياء غير التهاب الحنجرة تسبب تغير في الصوت مثل :

- أمراض الغدة
- النمو الغير سرطاني في الحبال الصوتية
- سرطان الحبال الصوتية .

ما هي الأعراض؟

أعراض الالتهاب الحاد والمزمن تشمل :

- صوت منخفض , خشن مع بحة
- كحة جافة (من غير بلغم)
- حنجرة جافة
- ألم خفيف
- صوت يستمر في الضعف طوال اليوم .

بعض الأحيان ربما تفقد الصوت نهائيا .

كيف يتم التشخيص؟

طبيب الرعاية الأولية لديك سيسألك عن الأعراض وعن مدتها . وأيضا سيسمع لصوتك ويختبرك . سيتفحص الطبيب الغدة الدرقية (القريبة من الحنجرة) و العقد الليمفاوية في الرقبة . الفحوصات المخبرية والأشعة ربما تعمل لكن بعض الأحيان لا تكشف السبب .

عند الضرورة , يمكن للطبيب الكشف على الحنجرة عن طريق منظار الحنجرة المرنة .

كيف يتم العلاج؟؟

هدف العلاج الرئيسي هو إرجاع الصوت للطبيعي قدر المستطاع .

مزود الرعاية الأولية لديك ربما يصف لك مسكن للألم مثل الإيبوبرفين . أو ربما بعض الأدوية الأخرى (ربما يكتب لك بخاخ يحتوي على الكورتيزون .. أو أدوية أخرى تعالج المسببات مثل التهاب الجيوب الأنفية والشعب الهوائية) .

كم تأخذ مدة التأثير؟؟

التهاب الحنجرة الحاد الفيروسي لا يأخذ أكثر من عدة أيام بدون علاج كذلك الحال في الالتهاب البكتيري .

إذا كان عندك التهاب الحنجرة المزمن , حالتك ستتحسن بعد أسبوع من الراحة . إذا استمرت البحة أكثر من 3 أسابيع راجع الطبيب , ربما تحتاج مزيدا من الفحوصات للبحث عن أمراض أخرى .

كيف أعتني بنفسى؟

- استمر على العلاج الذي وصفه لك طبيب الرعاية الصحية .
- لا تدخن
- تجنب استنشاق الدخان, الغبار, والأبخرة
- أرح صوتك بقدر الإمكان
- أكثر من شرب الماء, عصير الفاكهة . خذ حماما دافئ و تنفس بخار الماء أو تنفس من خلال فوطة حارة ورطبة .
- استخدم مبخرة أو مرطب لإضافة رطوبة للهواء ..

ماذا أعمل للوقاية من التهاب الحنجرة؟

- خذ قسطا من الراحة عند إصابتك بعدوى فيروسية أو بكتيرية مثل الزكام والتهاب الجيوب الأنفية .
- تجنب إجهاد الحبال الصوتية مثل الصراخ أو الكلام بصوت عالي خصوصا عند إصابتك بالزكام أو أي التهاب للحنجرة .

• لا تدخن وتجنب التعرض للدخان .

• أجعل هواء المنزل رطبا .