

نصائح الحنجرة والحلق

لابد من تأجيل عملية استئصال اللوزتين في حالة ارتفاع حرارة الجسم أو في حالة وجود برد شديد أو سدد في الأنف وأيضاً في حالة الدورة الشهرية .
ينبغي إجراء عملية استئصال اللوزتين في حالة حدوث التهاب بشكل دوري أو وجود رائحة نفس كريهة أو صديد علي اللوزتين.

ينصح بغسل اليدين جيداً بالماء والصابون واستخدام المطهرات للوقاية من نزلات البرد.
يوجد عدد كبير من انواع الفيروسات التي تسبب الانفلونزا لذا ننصح بغسل اليد جيداً والاستحمام باستمرار حتي نتجنب الاصابة بامراض الشتاء.

من اسباب الشخير ارتفاع ضغط الدم ولتجنب الشخير ننصح بانقاص الوزن والنوم علي احد الجانبين والتأكد من عدم وجود حساسية في الجيوب الانفية.

ننصح بتناول مسكن ومضاد حيوي في حالة حدوث التهاب الحلق وذلك بعد استشارة طبيب الانف والاذن والحنجرة.

في حالة حدوث التهابات في الحلق ينبغي تناول سوائل دافئة والبعد عن تيارات الهواء بشكل مباشر.
في حالة تكرار التهاب اللوزتين اكثر من خمسة مرات في العام أو وجود علامات بيضاء علي اللوزتين أو حدوث ألم في المفاصل واستمرار التهابات الحلق في كل الحالات السابقة ننصح بإجراء عملية استئصال اللوزتين.

في حالة الرغبة في العطس يجب أن نكتم خروج الهواء من الانف والفم حتي لا نؤدي طيلة الاذن وتجنب حدوث الام في الحلق.

لتجنب امراض الشتاء المعدية يجب ترك مسافة مناسبة بينك وبين الاخرين وأيضاً محاولة تجنب المرضي المصابون واستعمال الكمامة وغسل اليدين جيداً خاصة عند العودة إلي المنزل.
في حالة حدث الشخير بشكل قوي يؤدي إلي اضطراب في النوم وصدايح وعدم كفاية الشخص من النوم.
المواظبة علي شرب كميات كافية من المياه يحافظ علي نقاوة الصوت ويكون عامل مساعد لتجنب حدوث اصابات في الاحبال الصوتية.

ممارسة الرياضة بشكل دوري وتناول الغذاء الصحي والنوم لفترات منتظمة تساعد علي تجنب امراض عديدة للانف والاذن والحنجرة .

مرضى الربو الذي يستخدم بخاخ مدة طويلة يجب فحصه بشكل دوري لان استخدام البخاخ يؤدي إلي فطريات علي الحنجرة.

يجب علي كل شخص السكن في اماكن جيدة التهوية حتي لا يتعرض إلي عسر في التنفس.
في حالة الصدايح النصفي يجب زيادة طبيب الانف والاذن والحنجرة والامتناع عن شرب الكحوليات حتي وان كانت موجودة داخل مركبات علاجية .

ينصح بفحص الجيوب الانفية لكل مرضي التهاب القصبة والسعال الشديد.
عند تغير الصوت مدة أكثر من خمسة عشر يوماً ننصح زيارة طبيب الانف والاذن والحنجرة.
في حالة التهاب اللوزتين يجب التوجه إلي طبيب الانف والاذن والحنجرة وعدم تناول مضادات حيوية دون استشارة الطبيب.

اي طفل يكون صوته مبجوح أو صوته منخفض يجب فحص حنجرته واستشارة طبيب الانف والاذن والحنجرة .

في حالة تورم جهة من الرقبة بجانب اللوزتين لفترة تزيد عن خمسة عشر يوماً لابد من زيارة طبيب الانف والاذن والحنجرة .

في بعض الاحيان عدم ضبط هرمونات الغدة الدرقية يؤدي الي حدوث نزيف او سدد في الانف.
في حالة بلع الطفل بطاريات ليثيوم يجب أن يذهب مباشرة لطبيب الانف والاذن والحنجرة لخطورة تلك البطاريات علي الحلق وتسبب حروق كيميائية.

في حالة اصابة الطفل بالغدة الكافية يجب استشارة طبيب الانف والاذن والحنجرة لانها تؤدي إلي نقص في السمع احادي الجانب ويجب ان ينتبه الاهل إلي هذه النقطة.

في حالة استخدام دواء خافض للضغط ويحدث مع شعور بضيق التنفس وسعال ينبغي مراجعة طبيب
الانف والاذن والحنجرة لانه احياناً دواء الضغط يؤثر علي الحنجرة بالسلب.
في حالة الاصابة بالغدة النكافية فانها تسبب عدوي داخلية وتؤدي احيانا الي صمم في جانب واحد
لذلك عند اصابة الطفل بامراض الغدة النكافية ينصح باستشارة طبيب الانف والاذن والحنجرة.
أي شخص يعاني من السمنة والشخير أثناء النوم ننصح بتخفيف وزنه وممارسة الرياضة وغالباً قد
يتحسن قبل أن يلجأ إلي اي عمليات جراحية .