

### Come Curare Velocemente un Mal di Gola

#### Salute e Benessere

Inviato da : Adriana Abussi

Pubblicato il : 6/1/2024 9:20:00

**Il mal di gola Ã un'irritazione o infiammazione, causata da batteri, un virus o una ferita. Molti mal di gola sono associati al comune raffreddore, e passano dopo un giorno o due di riposo. Altri sono piÃ¹ persistenti, e sono segni di infezioni batteriche o virali, come la mononucleosi o lo streptococco. Leggi i passaggi seguenti per alcuni consigli generali, rimedi casalinghi e procedure raccomandate dai medici.**

**Fai dei gargarismi per ridurre il gonfiore e alleviare il fastidio.**

Â Mescola un cucchiaino da tÃ di sale in un bicchiere pieno di acqua tiepida. Porta il liquido nella parte posteriore della gola, fai dei gargarismi con la testa inclinata verso l'alto, poi sputa l'acqua. Ripeti ogni ora circa.<sup>[1]</sup>

-

## 2

**Usa delle pastiglie da banco per la gola.**Â Esistono molte pastiglie con erbe che puoi comprare, che contengono analgesici

come il limone e il miele.

- Alcuni pastiglie per la gola, come Iodosan o TantumVerde, sono sicure ed efficaci, e contengono un anestetico locale che addormenta la gola per ridurre il dolore.<sup>[1]</sup>
- Cerca di non prendere pastiglie con anestetico per piÃ¹ di tre giorni, perchÃ© l'anestetico potrebbe mascherare un'infezione batterica grave come lo streptococco, che richiede l'intervento del medici.Â

-

### 3

**Usa uno spray per alleviare il dolore.**Â Come le pastiglie, gli spray aiutano ad alleviare il dolore anestetizzando il rivestimento della gola. Segui le istruzioni sulla confezione per scegliere il dosaggio appropriato, e consulta un medico o un farmacista per avere informazioni riguardo all'uso in congiunzione con altri farmaci

o rimedi.

-

# 4

**Allevia il dolore alla gola con una compressa tiepida.**Â Puoi alleviare il dolore con un tÃ” caldo, una pastiglia o uno spray, ma se volessi attaccare il dolore anche dall'esterno?Avvolgi una compressa tiepida intorno alla gola.<sup>[2]</sup>Â Puoi usare un termoforo tiepido, una bottiglia d'acqua calda o un pezzo di stoffa tiepido e umido.

-

## 5

**Realizza un impacco con la camomilla.**Â Prepara della camomilla. Quando la camomilla Ã" abbastanza tiepida per poter essere toccata, immergi un asciugamano pulito, strizzalo e applicalo sul collo. Ripeti se necessario.<sup>[2]</sup>

-

## 6

**Realizza un impacco con sale marino e acqua.**Â Mescola 2 tazze di sale marino con 5 o 6 cucchiaini da tavolo di acqua tiepida per creare una mistura umida, ma non bagnata. Metti il sale nel centro di uno straccio. Arrotolalo lungo il lato piÃ¹ lungo e avvolgilo intorno al collo. Copri l'impacco con un asciugamano asciutto. Lascialo sulla gola per il tempo che preferisci.Â



**Usa un umidificatore o una cura al vapore per alleviare il dolore.** Del vapore tiepido o fresco che si muove attraverso un umidificatore pu<sup>2</sup> aiutare ad alleviare il dolore, per<sup>2</sup> assicurati che la stanza sia abbastanza fresca e umida.<sup>[1]</sup>

- Usa un trattamento con il vapore con acqua tiepida e un canovaccio. Fai bollire una pentola d'acqua e poi rimuovila dal fornello. (Facoltativo: versa camomilla, zenzero, o t<sup>2</sup> al limone nell'acqua.) Lascia riposare per circa cinque minuti. Metti la mano sopra il vapore prodotto dall'acqua per verificare che non sia troppo caldo. Versa l'acqua in una grossa ciotola, metti sulla testa un panno pulito, e metti la testa sopra i vapori che arrivano dalla ciotola. Respira profondamente con la bocca e il naso per 5-10 minuti. Ripeti quante volte necessario.



**Prendi del paracetamolo o dell'ibuprofene.** Per ridurre il dolore, <sup>2</sup> lecito prendere paracetamolo o ibuprofene, ma evita di dare aspirina a bambini sotto i 20 anni, perch<sup>2</sup> il loro consumo <sup>2</sup> stato collegato una grave malattia chiamata sindrome di Reye.<sup>[3]</sup> Segui alla lettera le istruzioni di dosaggio. .

1. **Riposati molto.**<sup>[2]</sup> Cerca di dormire durante il giorno, se possibile, e mantieni le tue abitudini nel sonno notturno. Cerca di dormire più<sup>1</sup> di quanto fai di solito, circa 11-13 ore, fino alla scomparsa dei sintomi.

2.

## 2

**Lava o disinfetta spesso le mani.** Non è un segreto che le nostre mani siano un vettore per i batteri. Tocchiamo il nostro viso e altri oggetti, aumentando la probabilità di diffondere i batteri. Lavati spesso le mani se hai mal di gola o il raffreddore, per prevenire il più<sup>1</sup> possibile la trasmissione dei batteri.

**Bevi molti fluidi, soprattutto acqua.**<sup>[2]</sup> L'acqua può<sup>2</sup> aiutare le secrezioni nella gola, e i liquidi caldi allevieranno l'irritazione.<sup>[1]</sup>  
Idratare il tuo corpo aiuterà a combattere l'infezione e a guarire in fretta dal mal di gola.

3.

- Cerca di bere 3 litri d'acqua al giorno se sei un uomo, 2,2 litri se sei una donna.<sup>[4]</sup>
- Se hai il raffreddore o mostri segni di disidratazione, evita di bere troppo caffè. Sopra le cinque tazze al giorno, il caffè fa da diuretico e ti potrebbe portare alla disidratazione. Studi recenti hanno dimostrato che un consumo regolare di caffè non influenza la capacità del corpo di trattenere i fluidi<sup>[5]</sup>.
- Bere sport drink ricchi di elettroliti, come il Gatorade, aiuterà il tuo corpo a reintegrare i sali, gli zuccheri e i minerali necessari a combattere il mal di gola.

4. **Fai una doccia** ogni mattina e ogni sera. Fai spesso docce con molto vapore. Fare una doccia servirà a pulire il corpo, distrarti e permettere al vapore di alleviare il dolore alla gola.

5.

# 5

**Prendi vitamina C.** La vitamina C è un antiossidante e protegge le cellule dai danni causati dai radicali liberi. I radicali liberi sono composti formati quando il nostro corpo converte il cibo in energia. Le testimonianze scientifiche secondo cui la vitamina C può aiutare a combattere il mal di gola sono controverse, ma certamente non ti farà male. Perciò prendila senza timore.

- Altri cibi ricchi di antiossidanti: tè verde, mirtilli e mirtilli rossi, fagioli, carciofi, prugne, mele, noci pecan.

### Parte 3 di 4: Cibi da Evitare in Presenza dei Sintomi

1.

**Evita i latticini, come latte, burro o gelato.** Per alcune persone, i latticini favoriscono la produzione di muco.



2.

## 2

**Evita i cibi troppo zuccherini come le torte o i dolci.** I cibi dolci possono irritare la gola. Puoi mangiare dei ghiaccioli, soprattutto senza zucchero, per alleviare il dolore alla gola.

3. **Evita cibi e bevande freddi.** Non lasciare che la sensazione di freschezza delle bevande ti inganni: dovrai mantenere alta la temperatura corporea. Cerca di bere acqua tiepida, anche se non ha un buon sapore.

Parte 4 di 4: Segnali Che il Tuo Mal di Gola Necessita Attenzioni Mediche

1.

# 1

**Se il tuo mal di gola dura per piÃ¹ di tre giorni, consulta un medico.** È meglio essere prudenti che dispiaciuti. Il tuo medico puÃ² esaminare la tua gola, aiutarti a curare i sintomi ed eseguire esami che ti mettano al piÃ¹ presto sulla strada della guarigione.

2.

# 2

**Cerca i segni di un'infezione batterica.** Il tuo mal di gola Ã¨ probabilmente un semplice mal di gola. Ma esiste la possibilitÃ  che sia in realtÃ  un'infezione batterica potenzialmente pericolosa. Fai attenzione a questi segni caratteristici:

- Mal di gola intenso e improvviso senza gli abituali sintomi del raffreddore (tosse, starnuti, congestione nasale, ecc.)
- Febbre sopra i 38° C. Una febbre più bassa indica probabilmente un'infezione virale e non batterica.
- Linfonodi del collo gonfi.
- Rivestimenti o punti bianchi o gialli sulle tonsille e nella gola.
- Gola molto arrossata o punti rosso scuri sul palato, nel punto più vicino alla gola.
- Macchie rosse nella zona del collo o in altre parti del collo.

3.

# 3

**Controlla i sintomi della mononucleosi.** La mononucleosi

provocata dal virus di Epstein-Barr ed è associata solitamente agli adolescenti e ai giovani adulti, perché la maggior parte degli adulti sono immuni al virus. I sintomi della mononucleosi includono:

- Febbre alta, 38° - 40° C, con brividi.
- Mal di gola con macchie bianche sulle tonsille.
- Tonsille gonfie e linfonodi ingrossati in tutto il corpo.
- Mal di testa, fatica e mancanza di energia.
- Dolore della parte superiore sinistra dell'addome, vicino alla milza. Se ti fa male la milza, cerca immediata assistenza medica, perché la tua milza potrebbe essersi perforata.