

BioGaia®



Torokfájás
kisokos

Szakmailag lektorálta: Dr. Halász Ágnes
fül-orr-gégész, allergológus szakorvos
Még több információ és jótanács:
www.biogaia.hu



Okok és tünetek

Torokfájás - a leggyakoribb kihívás



70%
vírusos
eredetű

A torokfájást többségében a közhelyben „megfázásként” ismert állapot, vagyis **a felső légutak vírusos fertőzése okozza**, és az óvodás korú gyermekek körében messze a leggyakoribb betegség. Évente akár 6-8 alkalommal is szenvedhetnek tőle a kicsik. **A fertőzés könnyen terjed a közösségekben és a családokban is**, a tünetek közismertek:

- fájó és/vagy kaparó érzés a torokban
- orrfolyás
- köhögés
- tüszögés
- láz
- orrdugulás

A szájüregben található flóra testünk második legnagyobb és legsokszínűbb flórája (a bélflóra után).

Mintegy 770-féle, velünk szimbiózisban élő baktérium, vírus és gomba él itt. **A szájüregünket nevezzük szervezetünk elsődleges kapujának is.** Amikor kórokozó támadja meg ezt a flórát, természetes egyensúlya felborul, emiatt a száj és a torok nyálkahártyáján fájdalmas gyulladás alakul ki. Ezt hívjuk torokgyulladásnak, orvosi szakszóval *pharyngitis*nek.



A torokfájás gyakran nem jár egyedül.

A száj- és a torok élőflórája közvetlen kapcsolatban van szervezetünk más területeivel: a légcsöveken keresztül a tüdő-, a nyelőcsövön és a gyomron keresztül a bélflórával is. Ráadásul a gyulladt, sérült száj- és toroknyálkahártyán keresztül a véráramba jutva, a kórokozók szervezetünk bármely területére eljuthatnak.

Így, **ha a szájüregben és a garatban található mikroorganizmusok egyensúlya felborul, az a test más területein is okozhat tüneteket.** Például:

- végtagfájdalmat
- fejfájást
- hasmenést
- hányást



Kezelés

Mit igen, és mit ne?

A megfázás tünetei enyhíthetőek. Az alábbi gyors, tanácsadó tippeket fül-orr-gégész szakorvos és gyermekorvos segítségével állítottuk össze.



Láz- és fájdalomcsillapító



Ha a beteg közérzete rossz, és a láza tartósan magas, az állapotát lázcsillapítóval lehet javítani, amelynek egyben fájdalomcsillapító hatása is van.



Orálbiotikum



A száj- és torokflóra helyreállítása kiemelten fontos szájüregi, illetve felső légúti fertőzések esetén.

Torok- és szájfertőtlenítő oldatok, spray-k, cukorkák



Bár plusz összetevőik, mint például a méz, enyhíthetik a fájdalmat, hatóanyagaik felboríthatják a szájflóra egyensúlyát.



Antibiotikum



A torokfájást leggyakrabban vírus okozza, amelyre az antibiotikum nincs hatással. Antibiotikumot csak az orvos előírására szabad szedni, és a bélflóránk védelme érdekében fontos megfelelő probiotikumot, vagyis élőflórás készítményt választani mellé.

Immunrendszer támogatása



A vírussal az immunrendszerünknek kell megküzdenie, ezért javasolt étrend-kiegészítőkkel (például D-vitamin és a bélflórát építő, élőflórás készítmények), magas rost- és vitamintartalmú ételekkel támogatni.



Bő folyadék, akár ORS



Nagyon ajánlott. A bőséges folyadékbevitel nem csak az elvesztett vizet pótolja vissza, de segít az orrban felgyült váladékot fellazítani, üríteni.

Jó egészséget, gyors gyógyulást kívánunk!



Jogsabályi figyelmeztetés: A fenti megállapítások a száj- és torokflóra, illetve az immunrendszer általános működését érintő információk, nem a L. reuterivel kapcsolatos egészségügyi állítások. A BioGaia készítményekben található baktériumtörzsek egyedi tulajdonságairól csak egészségügyi szakember (orvos, gyógyszerész, védőnő) nyújthat tájékoztatást.

BioGaia®

Lezárási dátum: 2025. február 20. 2025/É/11



A torok- és a szájüreg flórájával, plusz D₃-vitaminnal, gyerekeknek és felnőtteknek is, antibiotikum mellé is

* A legtöbbet vizsgált orálbiotikum: 69 klinikai vizsgálat, 3179 fő részvételével

Egyéb orvosi javaslatok:
