

Upala krajnika - uzroci, simptomi i liječenje



Upala krajnika (mandula) naziva se angina ili **tonzilitis**. Krajnici, tonzile ili mandule su **limfne žlijezde** koje se nalaze s obje strane grla, a koje su dio imunološkog sustava. Postoje **dvije nepčane mandule**, koje se nalaze u usnoj šupljini i **treća mandula** (vegetacije), koja se nalazi iza nosne šupljine, u ždrijelu.

Njihov zadatak je zaštita dišnih puteva i ždrijela od napada **bakterija** i **virusa**. Od upale krajnika uglavnom oblijevaju djeca, ali ponekad i odrasli.

Simptomi su najčešće nalik simptomima [gripe](#) ili jače [prehlade](#). Ako osjećate opću klonulost i ako osjećate da vas boli grlo odnosno glava, ako vam je časa toplo, časa hladno **pregledajte grlo**. Ako su vam krajnici crveni, upaljeni i povećani, najvjerojatnije imate **upalu krajnika**.

Zdrav način života te redovna higijena i prestanak [pušenja](#) mogu osigurati zdravlje vaših krajnika.



Kako dolazi do upale krajnika?

Do upale krajnika ili tonzilitisa dolazi uslijed njihova izlaganja **mikroorganizmima** koji izazivaju upalu. Uzročnici mogu biti **bakterije** i **virusi**, ali i alergije te poremećaji vezivnog tkiva. Najčešći uzročnik upale krajnika je **beta - hemolitički streptokok**.

U slučaju **kronične upale**, mandule više ne mogu obavljati svoju obrambenu funkciju te one same postaju **žarište upale**.

Uobičajeno, ulazak virusa i bakterija u ždrijelo dovodi do **manje infekcije**, koja tada potiče imunološki sustav na stvaranje antitijela. Međutim, u određenim slučajevima, a najčešće kod djece, imunološki sustav **nije dovoljno jak** ili razvijen pa tada dolazi do **upale krajnika** uslijed bakterijske ili virusne infekcije.

Koji su simptomi upale krajnika?

Uobičajeni simptomi **akutne upale krajnika** su:

- [Jaki bolovi u grlu](#)
- Problemi s gutanjem
- [Povišena tjelesna temperatura](#)
- [Glavobolja](#)
- [Bolovi u prsnom košu](#)

- Bolovi u zglobovima
- [Osip](#)
- [Povraćanje](#)
- Loše opće zdravstveno stanje zbog oslabljenog imunološkog sustava
- [Natečenost limfnih žlijezda na vratu](#)
- Crveno i upaljeno grlo, sa žućkasto - bijelim naslagama gnoja

Simptomi **kronične upale krajnika** obično nisu tako intenzivni kao kod akutne upale, a mogu obuhvaćati sljedeće:

- Problemi s gutanjem
- Bijelo - žućkaste naslage na krajnicima
- Loš okus u ustima
- [Neugodan zadah](#)
- Česte infekcije
- Osjećaj slabosti
- Loše opće zdravstveno stanje zbog oslabljenog imunološkog sustava



Uvećana treća mandula (adenoidne vegetacije)

Treća mandula ili adenoidne vegetacije je **limfno tkivo** koje se nalazi na stražnjoj stijenci ždrijela, iza nosnih šupljina.

Kao i nepčane, treća mandula ima ulogu **zaštite od infekcija**. Međutim, u određenim slučajevima potrebno ju je **odstraniti**, a osobito ukoliko uzrokuje smetnje disanja, česte akutne upale uha, sekretorni otitis ili **oslabljen sluh** zbog disfunkcije Eustahijeve tube. **Eustahijeva tuba** je cijev koja spaja ždrijelo sa srednjim uhom, prilikom **širenja upale iz ždrijela** u srednje uho Eustahijevom cijevi ili tubom dolazi do poremećaja sluha

Nosna opstrukcija može uzrokovati kroničnu [upalu sinusa](#), postnazalno slijevanje te bronhitis. Najčešće se javlja kod djece i manifestira se kao **otežano disanje** na nos i hrkanje za vrijeme spavanja. Rastom se **vegetacije** obično **smanjuju** te je kod odraslih operacija rijetko potrebna.

Kako prepoznati uvećanu treću mandulu?

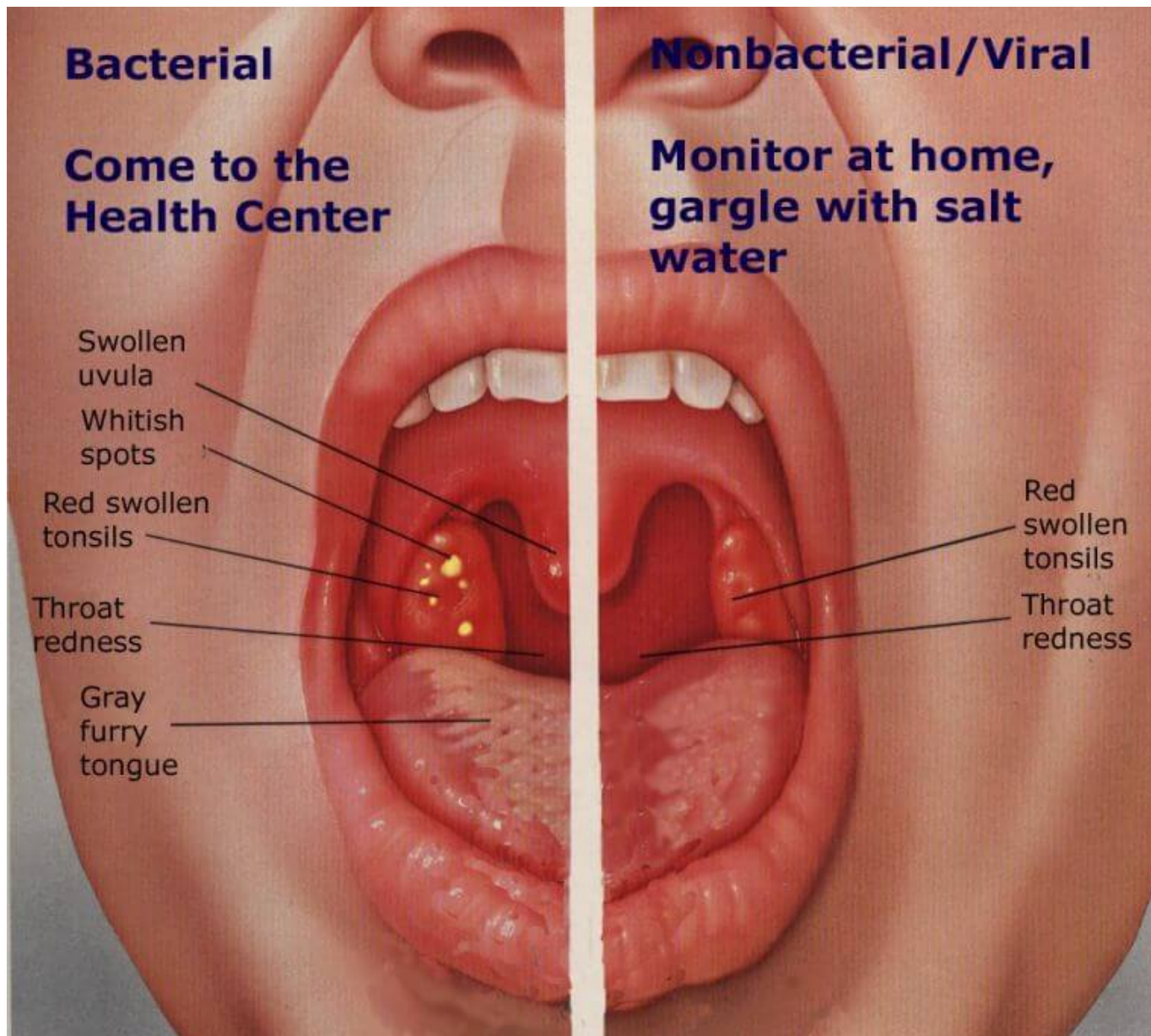
Adenoidne vegetacije mogu se prepoznati prema sljedećim simptomima:

- Nazalni govor
- [Hrkanje i disanje na usta](#)
- [Oslabljen sluh](#)
- [Iscjedak iz nosa](#)
- Dugotrajan kašalj
- Problemi u govoru
- [Glavobolja](#)

Prilikom pregleda ovi pacijenti imaju karakterističan izgled lica koje se naziva **adenoidno lice**:

- Usko lice
- Kratka gornja usna
- Izbočeni sjekutići
- Otvorena usta

Povećani treći krajnik može uzrokovati opetovanu ili [dugotrajnu upalu uha](#), upalu nosa, ždrijela i sinusa te začepljenje nosa. Liječniku se trebete javiti ako grlobolja i temperatura potraju duže od 48 sati te ako ste pokušali kućne mjere liječenja. **Upala krajnika** obično prolazi primjenom kućnih lijekova i mirovanja.



Dijagnoza i liječenje upale krajnika

Upala krajnika se dijagnosticira na osnovu **anamneze, kliničke slike i pregleda** pacijenta, a dijagnoza se potvrđuje **kulturom brisa** grla kojom se provjerava **prisutnost bakterija**.

Ako bris grla utvrdi prisutnost bakterija, moguće je **propisati terapiju antibioticima** koji liječe bakterijske infekcije, ali ne i virusne. Upravo iz tog razloga bris grla je neophodan kako bi se otkrio uzrok infekcije i primijenila **adekvatna terapija**.

Terapija lijekovima

Upale krajnika uzrokovane bakterijskim infekcijama liječe se **antibioticima**, a najčešće **penicilinom**. Kod preosjetljivih osoba, kao zamjena, koristi se terapija **azitromicinom**. Penicilin se može dati **oralno**, a u nekim slučajevima, posebno kod male djece koja imaju poteškoće kod gutanja, penicilin se daje **injekcijom**.

Kod terapije antibioticima, bitno je **liječenje dovršiti u potpunosti**, kako ne bi došlo do stvaranja bakterija otpornih na antibiotike. **Virusne infekcije** ne mogu se izliječiti, već se primjenjuju mjere **olakšavanja simptoma** za vrijeme trajanja virusne infekcije (**uobičajeno 7-14 dana**).

Kirurško liječenje

Kod djece kod koje je terapija lijekovima nedovoljna i neefikasna, preporučuje se **tonzilektomija**.

Tonzilektomija je kratkotrajna operacija uklanjanja krajnika, a u nekim slučajevima i adenoidne vegetacije (´treći krajnik´). Ovo rješenje obično se koristi samo kada upale krajnika utječu na opće zdravlje te kada ometaju disanje ili sluh.

Operacija se u pravilu obavlja u **općoj anesteziji**. Glavne indikacije za operaciju su **učestale gnojne angine** (3-4 ili više angina godišnje) te lokalne i opće komplikacije tih upala.

Lokalne komplikacije su upale srednjega uha, sinusa i bronha, a **opće komplikacije** mogu biti reumatska groznica, koja može zahvatiti i srčane zaliske, te **kronična upala bubrega**.

Nakon operacije

Pacijenti se uobičajeno nakon tonzilektomije oporavljaju **10-15 dana**, a već idući dan nakon operacije mogu ići kući. Moguće su manje poteškoće u vidu [grlobolje](#) i bolova u ušima. Također, povećana je **osjetljivost na infekcije**.

Preporučuje se konzumiranje veće količine tekućine, izbjegavanje krute hrane, korištenje ovlaživača zraka te izbjegavanje kontakta s većim brojem ljudi zbog mogućih infekcija.



Prirodno liječenje upale krajnika

Upala krajnika najčešće se može sanirati prirodnim putem uz pomoć **kućnih lijekova**, međutim kada su u pitanju osobe **oslabljenog imuniteta** kao i mala djeca, najbolje je potražiti **pomoć liječnika**. Već pri pojavi prvih simptoma, potrebno je započeti s liječenjem, a osobito s primjenom toplih napitaka kako bi se spriječila angina.

- Oko vrata stavljajte tople, vruće obloge kako bi se spriječio razvoj angine. Obloge možete natopiti kaduljom, octom, glinom, uljem eukaliptusa i lavande.
- **Ruska narodna medicina** podarila nam je jedan od najsnažnijih **prirodnih lijekova**. Napitak od cikle i octa. **Ciklu** naribajte što sitnije možete te joj dodajte jednu žličicu **9% octa**. Najbolji omjer bi bio **250 grama cikle** na jednu žličicu **octa**. Smjesu dobro promiješajte i zatim ostavite da odstoji dvadeset minuta. Nakon dvadeset minuta smjesu procijedite i u posebnu posudu. Ova otopina **se ne pije** već se koristi isključivo za **ispiranje grla**. Primjenjujte ga **svakih 3 sata**.
- Za ispiranje grla može vam pomoći i **topla voda** koja ima umirujući učinak. **Slana voda** pomoći će vam ubiti viruse i bakterije te **ublažiti intenzitet**

upale.

- Otopina [limuna](#) i [bosiljka](#): času i pol vode pomiješajte s **12 listova bosiljka**. Smjesu kuhajte **desetak minuta**. Kada se smjesa ohladi, dodajte **sok jednog limuna**. U otopinu možete dodati i malo [meda](#) kako biste dobili što bolji okus. Ovaj napitak potrebno je **piti tri puta dnevno** tijekom **3 dana**.
- **Čajevi** s kojima možete **inspirati grlo** definitivno su nešto što će vs utješiti kada vas zahvati ova dosadna upala: čaj od kamilice, [žalfije](#), [sljeza](#), [majčine dušice](#), listova jagode, kupine, ribiza i [matičnjaka](#). Bolest će vam biti dobar izgovor za isprobavanje čajeva :)
- Namirnice koje će vam pomoći kod simptoma upale krajnika su: vruća pileća juha, [jogurt](#), med i limun, kadulja (možete je dodati kao začini u jelo), biber, [jabučni ocat](#).