



### Boğaz ağrısının ve ses kısıklığının nedeni ne?

Boğaz ağrısı çok yaygındır, neredeyse her üç insandan biri yılda bir kere bu şikayetleri yaşar. Boğaz ağrıları genellikle bir gribal enfeksiyona, yani bir soğuk algınlığında görülür. Bu durumda enfeksiyon genizi (farinks) de kapsar ve burada tıbbi adı akut faranjit olan bir iltihaplanmaya neden olur. Ses kısıklığı ise, gırtlakta ve burada bulunan ses tellerinde iltihaplanma söz konusu olduğunda görülür. Boğaz ağrısı ve ses kısıklığı, soğuk kış aylarında çok sık ve genellikle de birlikte görülür.

### Boğaz ağrısı ve ses kısıklığı nasıl oluşur?

Aynı soğuk algınlığı gibi akut boğaz enfeksiyonlarının nedeni de genellikle virüslerdir. Virüsler genizdeki mukozalarda iltihaplanmaya ve dolayısıyla da boğaz ağrısına neden olur. Enfeksiyonla mücadele sırasında boğaz ve geniz bölgesindeki lenf düğümleri şişebilir ve bu nedenle dokunmaya karşı hassasiyet gösterebilir. Ses kısıklığı ise ses telleri üzerindeki mukozaların şişmesi sonucu meydana gelir, çünkü teller bu durumda artık tamamen açılıp kapanamaz. Dolayısıyla da ses boğuk veya kısık çıkar, sessizdir veya bazen hiç çıkmaz.

### Akut boğaz ağrısının ve ses kısıklığının seyri nasıldır?

Bir faranjitin belirtisi genellikle boğazdaki kuruluk hissi ile sık sık hafifçe öksürmeyi gerektiren ve yutkunmayı zorlaştıran bir kaşınma veya yanma hissidir. Bundan kısa bir süre sonra da ana semptom görülür: Yutkunurken daha da artan boğaz ağrısı. Bununla beraber sık sık nezle, öksürük ve ateş görülür. Boğuk, kısık bir ses ise ses kısıklığına işaret eder. Bazen kişi sadece fısıldayabilir, bazen de ses hiç çıkmaz. Akut boğaz enfeksiyonları genellikle üç ila beş gün içinde problemsizce ve kendiliğinden geçer.

### Akut boğaz ağrısında ve ses kısıklığında ne yapabilirim?

Akut boğaz enfeksiyonlarının kendiliğinden iyileşme eğilimi yüksektir, dolayısıyla genellikle sadece semptomatik bir tedavi yeterli olur. Dinlenmek, yeterli miktarda sıvı almak ve sigara içmekten kaçınmak iyileşmeyi destekler. Ses kısıklığındaki en önemli tedbir sesi korumaktır. Bilimsel olarak hiç incelenmemiş olsa da tuzlu suyla gargara yapmak, adaçayı veya papatya çayı içmek gibi tedbirler boğaz ağrılarını azaltabilir. Aynısı nemli sıcak boğaz sargıları, ilaç içermeyen bonbonlar ve bitkisel preparatlar için de geçerlidir. Gerektiğinde ağrı kesiciler de yardımcı olabilir. Lokal etki eden anestetik maddeler ve/veya antiseptik maddeler içeren emme tabletleri, gargara çözeltileri veya geniz spreyleri önerilmez, çünkü bunlar, enfeksiyonun meydana geldiği mukoza derinliklerine işlemez.