

## Dodatak 14: Upute za pacijente - Faringitis i/ili tonsilitis

### Upute za pacijente: Boli me grlo: hoće li mi antibiotik pomoći

Upute za: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Uzimanje antibiotika vam neće pomoći da se brže oporavite kod prehlade, većine grlobolja i kašlja. Većinu prehlada, grlobolja i bronhitisa uzrokuju virusi koje antibiotici ne mogu ubiti. Antibiotici mogu uzrokovati neželjene nuspojave kao što su bolovi u trbuhu, proljev i bolni rascjepi sluznice usta. Ako koristite antibiotike kad nije potrebno, može se dogoditi da neće djelovati kad ih budete stvarno trebali.

Vaš liječnik opće medicine smatra da se radi o virusnoj upali koja ne zahtijeva antibiotsku terapiju, stoga postupite u skladu s navedenim savjetima:

- Odmarajte se da pomognete tijelu da se obrani od virusa.
- Pijte puno tekućine da nadomjestite tekućinu koju izgubite. Pijte 7-8 čaša tekućine dnevno (npr. vode, razrijeđenog voćnog soka), ako vam se ne savjetuje nešto drugo.
- Rastopite led ili patile u ustima ili grgljajte (i ispljunite) toplu, slanu vodu.
- Izbjegavajte pušenje i izlaganje dimu cigareta.

Neki lijekovi vam mogu pomoći da se bolje osjećate. Raspitajte se kod svog liječnika ili ljekarnika koji su to lijekovi i u kojim dozama.

- Obični **paracetamol** ublažava bolove i smanjuje vrućicu.
- **Parna inhalacija** pomaže kod otklanjanja sluzi iz sinusa i ublažava napetost u prsima. Ljekarnik vam može predložiti koje sredstvo za inhalaciju da dodate u vruću vodu. Udišite paru kod tuširanja vrućom vodom ili nagnite glavu nad posudu s vrućom (ne kipućom) vodom, koristeći ručnik da zadržite paru (ne preporuča se kod male djece: para ih može opeći).
- **Sprejevi za nos sa slanom vodom** pomažu kod uklanjanja sluzi.
- **Dekongestiv (sprej/kapi za nos)** može pomoći da se smanji curenje iz nosa ili smanji zaštopanost sinusa. Sprejeve/kapi za nos koristite samo nekoliko dana jer u protivnom mogu pogoršati stanje.

Kontaktirajte liječnika ako simptomi potraju, pogoršaju se ili ako se pojave dodatni simptomi, npr. jaka glavobolja ili bolovi u vratu – ako vam svjetlo smeta za oči – teško se budite – ako dijete dobije visoku temperaturu, osip ili ako mu je plač čudan/visok.