

# Boğaz Ağrısına Karşı 12 Etkili Öneri



thi – Boğazda kaşınma, yanma, batma, gıcıklanma, yabancı cisim hissi... Besinleri yutmakta güçlük çekmek... Boğaz ağrısı, pek çok hastalığın en yaygın görülen ve ilk hissedilen belirtilerinden birini oluşturuyor. İyi veya kötü huylu kitlelerden yutma bozukluklarına sigaradan uyku apnesine reflüden bademcik iltihabına kadar pek çok etken sorumlu oluyor boğaz ağrısından. **Acıbadem Üniversitesi Atakent**

**Hastanesi Kulak Burun ve Boğaz Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Ayşe Pelin Yiğider**, son dönemlerde enfeksiyona bağlı boğaz ağrılarının en sık Covid-19 nedeniyle geliştiğine dikkat çekerek, “Covid maruziyetinin erken döneminde PCR testleri negatif gelebilse de, viral yüke bağlı olarak semptomlar şiddetlendikçe testin pozitif çıkma olasılığı da artıyor. Bu nedenle şüpheli kişi veya ortam maruziyeti olan kişilerin kendilerini izole etmeleri ve kalabalık ortamlarda maske takmaları çok önemli” diyor.

Doç. Dr. Ayşe Pelin Yiğider, boğaz ağrısında mutlaka hekime başvurmak gerektiğine de işaret ederek, “Boğaz ağrısında tedavi altta yatan nedene göre belirleniyor. Dolayısıyla hekime danışılmadan çeşitli yöntemlerle boğaz ağrısını gidermeye çalışmak solunum sıkıntısı, konuşma ve yutma gücü gibi yaşam kalitesini düşürebilen sorunlara neden olabiliyor. Ayrıca süreç uzadıkça altta yatan hastalık şiddetlenebiliyor, bunun sonucunda da tedavi süresi uzayabiliyor” diyor. Peki hangi yöntemler üst solunum yolu enfeksiyon nedeniyle gelişen boğaz ağrısına karşı etkili olabiliyor? **Acıbadem Üniversitesi**

**Atakent Hastanesi Kulak Burun ve Boğaz Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Ayşe Pelin Yiğider**, boğaz ağrısını dindirmek için neler yapmanız, nelerden kaçınmanız gerektiğini anlattı; önemli öneriler ve uyarılarda bulundu.

### **Sirkeli boğaz gargarası yapmayın!**

Sirkeli gargara, boğaz ağrılarında sıkça başvurulan yöntemlerden biri. Ancak sirke gibi güçlü asidik kimyasallar mukozal yangıyı arttırabiliyor. Bu nedenle sirkeyle boğaz gargarası yapmak, özellikle reflü zemininde gelişen boğaz ağrılarında durumu ağırlaştırabiliyor.

### **Asitli ve aşırı sıcak gıdalar tüketmeyin**

Sıcak ve baharatlı gıdalar boğazda antisepsi amacıyla tercih edilmekle birlikte, terlemeyi tetikledikleri için yükselme eğiliminde olan ateşi önleyebiliyorlar. Ancak aşırı sıcak ve yoğun baharatların kendileri de mukozada yangıyı arttırabiliyor. Dolayısıyla şifa sağlayacağı düşüncesiyle aşırı sıcak ve baharatlı gıdalar tüketmek durumu düzeltmek bir yana süreci uzatabiliyor, hatta kötüleştiriyor.

### **Gece yanınızda su bulundurun**

Gün içinde yudum yudum su içmemiz boğaz ağrısında hem rahatlatıcı etki sağlıyor hem lokal mikrop yükünü yutarak uzaklaştırmamıza katkıda bulunuyor. Boğazda etkin olan pek çok mikrop mide asidine dayanamıyor ve vücut kendi içinde mikrobu ortadan kaldırıyor. Gıcık tarzı öksürük uyku kalitesini de bozabiliyor. Dolayısıyla gece yanınızda bir miktar ılık su bulundurmanız ve gıcıkklanma hissi geldiğinde suyu yudumlayarak içmeniz boğazınızı rahatlatacaktır.

### **Tuzlu boğaz gargarası yapın**

Boğazınızdaki viral yükü azaltmak amacıyla tuzlu veya karbonatlı suyla sık boğaz gargarası yapmanızda fayda var. Bir su bardağı su, bir tatlı kaşığı tuz veya bir çay kaşığı

karbonatla hazırlayacağınız çözeltiyi gün içerisinde kullanabilirsiniz. Doç. Dr. Ayşe Pelin Yiğider, gargara yaparken sıvıyı ağzınızda en az 20-30 saniye tutmaya özen göstermeniz gerektiğini belirterek, "Zira kısa süreli uygulamalarda yıkama yetersiz kalacağından mikrop yükü gerektiği gibi azalmayacaktır." diyor.

### **Çinko ve C vitamininden zengin beslenin**

Çinko ve C vitamini hem lokal hem sistemik bağışıklığın doğru çalışmasında etkin rol oynuyor. Bu nedenle badem, yer fıstığı, beyaz et ve kabak çekirdeği gibi çinko ile portakal, mandalina, brokoli, kırmızı biber ve maydanoz gibi c vitamininden zengin besinleri düzenli tüketmeyi alışkanlık edinin. Çinko ve C vitamini eksikliğiniz varsa doktor kontrolünde takviye almanız da fayda sağlayacaktır.

### **Ortamı iyi havalandırın**

İç mekanlarda havada yeterli nem olmaması boğazda kuruluğa ve bunun sonucunda da boğaz ağrısının şiddetlenmesine yol açabiliyor. Dolayısıyla ortamı iyi havalandırmaya ve nemlendirmeye özen gösterin. Odanızı ideal hava sıcaklığı olan 21-23 derecede tutmanızda fayda var. Nemlendirme cihazlarını rutinde önermediklerine işaret eden Doç. Dr. Ayşe Pelin Yiğider, "Oda içerisinde kontrolsüz nem cihazı kullanılması mantar hiflerinde artmaya neden olabiliyor ki bu durum da ek solunum problemleriyle sonuçlanabiliyor. Oda nem oranı yüzde 20'nin altındaysa geniş ağızlı bir kabın içerisinde su koyarak dengeli bir hava sağlayabilirsiniz" diyor.

### **Bitkisel çaylara dikkat!**

Bitki çayları lokal ağrı kesici etkilerinin yanı sıra sistemik olarak terlemeyi destekliyorlar ve bu sayede ateş kontrolüne de katkı sağlıyorlar. Karanfil ve tarçın eklenmiş ıhlamur çayları bu anlamda yan etki profili en düşük destekleyici çay içeriği arasında yer alıyor. Ancak bu tür çayları çok sıcak ve şekerli tüketmemeye özen gösterin.

## **Balın gücünden faydalanın, ancak...**

Bal içeriğindeki zengin aminoasitler ve probiyotikler sayesinde bağışıklığa katkı sağlamakla birlikte, hasarlı mukoza yüzeyini kaplamasıyla da semptomlarda geçici rahatlama sağlıyor. Diyabet riskiniz yoksa, günde 3-5 yemek kaşığı (1 yemek kaşığı 21 gram veya 64 kcal) balı 2-3 porsiyona bölerek tüketebilirsiniz. Doç. Dr. Ayşe Pelin Yiğider, "Ancak bal oldukça kıymetli bir ürün olsa da özellikle diyabet hastalarının çok dikkatli tüketmeleri gerekiyor, aksi halde kan şekerinin ani dalgalanmaları bağışıklık üzerinde olumsuz etkiler oluşturabiliyor." uyarısında bulunuyor.

## **Sarımsak ve soğan tüketin**

Doğal antimikrobik özellikleri nedeniyle sarımsak ve soğan boğaz ağrısını hafifletebiliyor. Dolayısıyla bu besinleri salatalarınız ile yemeklerinizde kullanmaya özen gösterin.

## **Uçucu yağlar etkili olsalar da...**

Okaliptus, tıbbi nane, karanfil ve paçuli gibi uçucu yağların burun mukozasını açıcı etkilerinden ve antiseptik özelliklerinden buhar veya buhurdanlık yoluyla faydalanabilirsiniz. Kulak Burun ve Boğaz Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Ayşe Pelin Yiğider, "Ancak yüksek doz ve uzun süre maruziyetinde özellikle ses teli ile gırtlak mukozasında ekstra ödeme neden olabileceğini de unutmayın" uyarısında bulunuyor.

## **Zencefil ile adaçayına dikkat!**

Zencefil ve adaçayı şifalı bitkiler olmalarına karşın, boğaz ağrılarında yaygın tüketilen pastilleri, içerdikleri yüksek östrojen nedeniyle özellikle hamilelerde ve hormona duyarlı kanser öyküsü olan kişilerde tercih edilmemesi gereken takviyelerden. Zira kontrolsüz ve uzun süreli tüketimleri östrojene duyarlı tümör hücrelerinin bu hormonlar tarafından beslenmelerine neden olabiliyor.

## **Doktorunuz önermediyse, asla!**

Boğaz ağrısında doktorunuz önermediyse vitamin takviyelerini asla kullanmayın. Kulak Burun ve Boğaz Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Ayşe Pelin Yiğider, "Son yıllarda sık kullanılan D vitaminin kontrolsüz kullanımı kan kalsiyum seviyelerini yükseltebiliyor. Bu durum idrar yollarında taş gelişmesi riskini artırabiliyor." diyor.