

ΠΩΣ ΘΑ ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΤΩ ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΟΝΟΛΑΙΜΟ;

Οι πονόλαιμοι είναι πολύ κοινοί, και ενώ είναι επώδυνοι κι άβολοι, συνήθως δεν υπάρχει λόγος ανησυχίας. Οι περισσότεροι πονόλαιμοι βελτιώνονται μόνοι τους μέσα σε μια εβδομάδα. Αυτό το φυλλάδιο εξηγεί τι προκαλεί τον πονόλαιμο και περιγράφει πώς να αντιμετωπίσετε τα επώδυνα συμπτώματα για άμεση ανακούφιση, ώστε να μπορέσετε να ανακάμψετε όσο το δυνατόν γρηγορότερα

Η Reckitt χρηματοδότησε και υποστήριξε την ανάπτυξη αυτού του υλικού. Οι απόψεις αντιπροσωπεύουν εκείνες του Global Respiratory Infection Partnership (GRIP) και δεν είναι απαραίτητα οι απόψεις της Reckitt ως χορηγού.

με την ευγενική χορηγία της Reckitt, δημιουργού της **Strepsils / Strepfen**

ΤΙ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΠΟΝΟΛΑΙΜΟ;

- 8 στους 10 πονόλαιμους προκαλούνται από ιούς όπως του κοινού κρυολογήματος ή της γρίπης
- Ο πόνος και η δυσφορία ενός πονόλαιμου, είτε προκαλείται από ιό είτε από βακτήρια, οφείλεται σε φλεγμονή του φάρυγγα καθώς το σώμα σας αντιμετωπίζει τη λοίμωξη

ΠΟΣΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΕΧΕΙ ΕΝΑΣ ΠΟΝΟΛΑΙΜΟΣ;

- Οι περισσότεροι πονόλαιμοι βελτιώνονται μόνοι τους μέσα σε μια εβδομάδα αλλά είναι εντονότεροι τις πρώτες 4 ημέρες

ΤΑ ΑΝΤΙΒΙΟΤΙΚΑ ΔΕΝ ΣΥΝΙΣΤΩΝΤΑΙ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟΥΣ ΠΟΝΟΛΑΙΜΟΥΣ

- ✗ Τα αντιβιοτικά δεν είναι αποτελεσματικά ενάντια στους ιούς που προκαλούν 8 στους 10 πονόλαιμους
- ✗ Τα αντιβιοτικά δεν έχουν δράση άμεσης ανακούφισης από τον πόνο - οπότε ο λαιμός σας παραμένει επώδυνος, με ή χωρίς αντιβιοτικά
- ✗ Τα αντιβιοτικά μπορεί να προκαλέσουν ανεπιθύμητες ενέργειες όπως διάρροια και να διαταράξουν τα ωφέλιμα βακτήρια στο έντερο σας (μικροβίωμα) που είναι σημαντικά για την υγεία και το ανοσοποιητικό σας σύστημα.
- ✓ Ο πονόλαιμος μπορεί να αντιμετωπιστεί με προϊόντα συμπτωματικής ανακούφισης



ΜΗ ΒΟΗΘΑΤΕ ΤΑ ΒΑΚΤΗΡΙΑ ΝΑ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΑΝΘΕΚΤΙΚΑ – ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΣΤΕ ΑΝΤΙΒΙΟΤΙΚΑ ΜΟΝΟ ΑΝ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΛΥΤΗ ΑΝΑΓΚΗ

- ! Όταν λαμβάνετε αντιβιοτικά, τα βακτήρια στο σώμα σας μπορεί να γίνουν ανθεκτικά στην αντιβίωση
- ! Αυτά τα ανθεκτικά-στην-αντιβίωση βακτήρια μπορούν να μείνουν στο σώμα έως και 1 έτος
- ! Τα ανθεκτικά βακτήρια μπορούν να μεταπηδήσουν σε οικογένεια και φίλους. Το σχολαστικό πλύσιμο χεριών μειώνει τη διασπορά των βακτηρίων
- ! Ανθεκτικά-στην-αντιβίωση βακτήρια είναι δυσκολότερο ή και αδύνατον να αντιμετωπιστούν



ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΩΣΤΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΠΟΝΟΛΑΙΜΟΥ ΣΑΣ

- Το φαρμακείο έχει τα προϊόντα και τις αγωγές που χρειάζονται για πιθανή άμεση ανακούφιση από τον πόνο και τη φλεγμονή του πονόλαιμου
- Επίσης οι φαρμακοποιοί μπορούν να σας συμβουλέψουν αν χρειάζεται να δείτε γιατρό

ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ ΜΕ ΤΑ ΑΚΟΛΟΥΘΑ ΕΥΚΟΛΑ ΒΗΜΑΤΑ



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΤΕ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΣΑΣ

- Βοηθήστε το φαρμακοποιό σας παρέχοντας πλήρη περιγραφή των συμπτωμάτων σας, καθώς και των όποιων ανησυχιών έχετε
- Περιγράψτε ποιά συμπτώματα σας ενοχλούν περισσότερο, και για πόσο καιρό τα έχετε



ΝΙΚΗΣΤΕ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΣΑΣ

- Ένας φαρμακοποιός θα μπορούσε να σας πει αν πιστεύει ότι πρέπει να δείτε γιατρό
- Ζητήστε από το φαρμακοποιό σας να προτείνει τη καλύτερη αγωγή για τα συμπτώματα σας
- Επιλέξτε την κατάλληλη αγωγή για τις ανάγκες σας: υπάρχουν καραμέλες για το λαιμό και σπρέι με τα απαραίτητα συστατικά για να αντιμετωπίσουν το πονόλαιμο σας - π.χ., με αντιφλεγμονώδη και παυσίπονη δράση







ΦΡΟΝΤΙΣΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ

- Μην ξεχνάτε να πίνετε υγρά και να ξεκουράζεστε
- Θυμηθείτε: τα αντιβιοτικά δεν σταματάνε τα συμπτώματα λοίμωξης από ιό
- Παρακολουθείτε τα συμπτώματα σας και συζητήστε με το φαρμακοποιό σας αν χρειαστεί

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΓΙΑΤΡΟ ΑΝ Ο ΠΟΝΟΛΑΙΜΟΣ ΣΑΣ ΕΠΙΜΕΙΝΕΙ Ή ΧΕΙΡΟΤΕΡΕΥΣΕΙ

- Αν τα συμπτώματα σας δεν καλύτερεύσουν μετά από 1 εβδομάδα, ή χειροτερεύσουν, ή εμφανίσετε νέα συμπτώματα (όπως πυρετό), επικοινωνήστε με τον γιατρό σας
- Αν ο γιατρός αποφασίσει να σας συνταγογραφήσει αντιβιοτικά, ακολουθήστε τη συνταγή του
- Θα συνεχίσετε να χρειάζεστε αγωγή για τα επίπονα συμπτώματα του πονόλαιμου, τα οποία δεν αντιμετωπίζονται από τα αντιβιοτικά

ΠΡΟΙΟΝΤΑ ΠΟΥ ΠΑΡΕΧΟΥΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΓΡΗΓΟΡΗ ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ ΑΠΟ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΠΟΝΟΥ ΚΑΙ ΦΛΕΓΜΟΝΗΣ ΤΩΝ ΠΟΝΟΛΑΙΜΩΝ

Είδος Αγωγής	Δράση και Αποτέλεσμα					Σημειώσεις
	Τοπική δράση στον φάρυγγα	Ανακούφιση από πόνο	Επικάλυψη και λιπανση του φάρυγγα	Αντι-φλεγμονώδης δράση	Χαμηλή δόση με μικρή πιθανότητα εμφάνισης ανεπιθύμητων ενεργειών	
 Αντιφλεγμονώδεις - καραμέλες ή σπρέι (π.χ. φλουριμπροφαϊν)	✓	✓	✓	✓	✓	Τοπική αντιφλεγμονώδης δράση που ανακουφίζει από τον πόνο/λαίμο.
 Αντισπασμωδικές/αναισθητικές καραμέλες (π.χ. αμλμετακρεσόλη, 2,4 δικλωροβενζυλική αλκοόλη, εξαυλοεσορκινόλη, λιδοκαΐνη)	✓	✓	✓	✗	✓	Καραμέλες που διαλύονται σταδιακά μέσα στο στόμα ελευθερώνουν ενεργά συστατικά για ανακούφιση από τον πόνο.
 Αντιφλεγμονώδη δισκία για από στόματος χρήση (π.χ. ιβουπροφαϊν)	✗	✓	✗	✓	✗	Αντιφλεγμονώδης δράση σε όλο το σώμα. Πιο αργή επίδραση σε σχέση με τοπικές θεραπείες.
 Αναλγητικά δισκία για από στόματος χρήση (π.χ. παρακεταμόλη)	✗	✓	✗	✗	✗	Μόνο χαμηλού επιπέδου αντιφλεγμονώδης δράση.



Ελληνική Εταιρεία Έρευνας & Εκπαίδευσης
στην Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας
Hellenic Society for Primary Healthcare Research
and Continuing Education

Ημερομηνία προετοιμασίας: Ιούνιος 2021.

Παραγωγή και διανομή από την Reckitt με την υποστήριξη της GRIP, η οποία συγκλήθηκε και χρηματοδοτήθηκε από την Reckitt. Η Reckitt χρηματοδότησε και υποστήριξε την ανάπτυξη αυτού του υλικού.

Οι απόψεις αντιπροσωπεύουν εκείνες της Global Respiratory Infection Partnership (GRIP) και δεν είναι απαραίτητα οι απόψεις της Reckitt ως χορηγού.

Η Global Respiratory Infection Partnership (GRIP) είναι μια διεθνής ομάδα επαγγελματιών υγείας που έχει δεσμευτεί να μειώσει την ακατάλληλη χρήση αντιβιοτικών για λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος στην πρωτοβάθμια περίθαλψη και την ευρύτερη κοινότητα, συμβάλλοντας στην αντιμετώπιση της αντοχής στα αντιβιοτικά.