



**При перших симптомах тонзиліту дієвим буде:**

- компреси на горло, наприклад, спиртні;
- рефлексотерапія за допомогою теплих гірчичних шарпеток, можна попарити ноги (якщо немає температури);
- полоскання горла - чим частіше, тим краще (мінімум три рази на день, а в ідеалі кілька разів в годину);
- тепле і рясне пиття;
- домашній режим.

**Для полоскання під час тонзиліту найбільш ефективними будуть розчини, приготувати які можна із складових, які є на будь-якій кухні:**

- стакан води + 1 ч.л. солі (сприяє виведенню зайвої рідини з мигдалин);
- стакан води + 1 ч.л. соди (сприяє позбавленню від нальоту і розм'якшує мигдалини у тому випадку, коли сіль безсила);
- стакан води + 1 ч.л. оцту;
- стакан води + 10 крапель перекису водню;
- трав'яні відвари евкаліпта, ромашки, календули;
- готові антисептичні розчини, що продаються в аптеках.

**Знаючи не з чуток, що легше запобігти захворюванню, ніж лікувати його, варто вказати декілька профілактичних заходів від захворювання тонзилітом:**

- бути вкрай перебірливим при виборі місць громадського харчування - чашки, ложки і тарілки, перебуваючи в постійному використанні відвідувачами при недостатній санітарній обробці, є переносниками різних вірусів і бактерій;
- не перемерзати - одягатися по погоді, в холодну пору року носити головні убори, тримати ноги в сухості і теплі;
- вживати вітаміни і продукти, що містять їх, загартовуватися, укріплювати імунітет;
- приємними процедурами в зимовий час можуть стати лазня або сауна, тепла грілка до ніг або келих глінтвейну у відповідній атмосфері.

Сам по собі тонзиліт не є небезпечний, будь то гострий або хронічний, небезпечними є його ускладнення. Захворювання горла викликається бактерійним стрептококом, а також різними видами вірусів. Таким чином, вражаються мигдалини, але при цьому бактерії виділяють токсини, небезпечні для суглобів, нирок, серцево-судинної системи, саме така інтоксикація повинна запобігти своєчасним і ефективним лікуванням горла.

Оперативне втручання і вирізування мигдалин призначається у разі розвитку тонзилогенних патологій (наприклад, міокардит, кардіоміодістрофія і в деяких випадках ревматизм). Таке відбувається, коли мигдалини перестають виконувати функцію захисних воріт організму і перетворюються на розсадника інфекції. Постійне перебування в них хвороботворних мікробів збільшує вірогідність трапитися ускладненням і у такому разі краще їх позбавитися.

Як раптові спалахи гострого тонзиліту, так і часті загострення хронічного повинні бути приводом для медичної консультації. Своєчасна ефективна медична допомога запобігає ризику розвитку ускладнень.

Початок [Тонзиліт: як запобігти небезпеці ускладнень?](#)