

## گلون دردی



## این چه است؟

هرکس گاه گاهی گلو دردی دارد. بعضی اوقات شما صرف یک احساس ناگوار دارید، اما این هم ممکن باشد که شما به مشکل میبلعید و یا گپ میزنید. گلو دردی اغلباً با ذکام (ریزش) همراه مییاشد.

در صورت یک عفونت (چرک)، عقب در گلو شما اکثراً بسیار سرخ معلوم میشود. بعضی اوقات لکه های سفیدرنگ و یا بلغم ضخیم سفید دیده میشود. غده ها در گردن شما میتوانند ورم کنند و یا حساس باشند. شما در وقت گلو دردی میتوانید تب هم داشته باشید.

## Keelpijn

2

## Wat is het?

Iedereen heeft weleens keelpijn. Soms heeft u alleen maar een vervelend gevoel, maar het kan ook zijn dat u moeilijk kunt slikken of praten. Vaak gaat keelpijn samen met verkoudheid.

Bij een ontsteking ziet het achter in uw keel meestal flink rood. Soms zijn er witachtige plekken of dik wit slijm te zien. De klieren in uw hals kunnen opgezet en gevoelig zijn. U kunt bij keelpijn ook koorts krijgen.

## شما خودتان چه کرده می‌توانید؟

- نوشیدن سرد یا یک پارچه یخک آب بعضی وقت درد را نرم (آرام) می‌سازد همچنان چوشیدن یک شیرینی تندسیاه رنگ بنام دروپ می‌تواند درد را سبک سازد. تابلیت های مخصوص چوشیدنی لازم نیستند. دروپ (شیرینی تندسیاه رنگ) هم همین قدر خوب فائده دارد.
- غرغره کردن با چای کامیل (گیاه سرفه) و یا آب با نمک آنقدر خوشمزه نیست. اما بعضی مردم از آن فائده حاصل میکنند. شما یک حل درست نمک حاصل میکنید اگر شما در یک گیلای آب گرم یک قاشق چای خوری نمک را حل نمائید. شربت های غرغره از مغازه بهتر کار نمیکنند، اما بعضی مردم آنرا کمتر مزه میابند.
- خود را استراحت بدهید اگر شما به آن ضرورت دارید. مطمئناً اگر شما تب دارید و خود را خوب احساس نمیکنید. شما کار خوب میکنید، که بخصوص آواز خود را استراحت میدهید. یعنی: تا حد امکان کم حرف بزنید.
- اگر درد بسیار مانع کننده باشد، یک مسکن می‌تواند کمک کند. مثال های دواهای مسکن: پاراسیتامول، ایبوپروفن، دیکلوفناک یا نپروکسن اند.

## Wat kunt u er zelf aan doen?

- Koud drinken of een waterijsje willen de pijn wel eens verzachten. Ook zuigen op een dropje kan de pijn verlichten. Speciale zuigtabletten zijn niet nodig. Drop werkt net zo goed.
- Gorgelen met kamillethee of zout water smaakt niet zo lekker, maar sommige mensen vinden er wel baat bij. U krijgt een juiste zoutoplossing als u in een glas warm water één theelepeltje zout oplost. Gorgeldranken uit de winkel werken niet beter, maar sommige mensen vinden ze minder vies smaken.
- Gun uzelf rust als u voelt dat u dat nodig heeft. Zeker als u koorts heeft en u zich niet lekker voelt. U doet er goed aan om vooral uw stem rust te geven. Dat wil zeggen: praat zo min mogelijk.
- Als de pijn erg hinderlijk is, kan een pijnstiller helpen. Voorbeelden van pijnstillers zijn: paracetamol, ibuprofen, diclofenac of naproxen.

## چه وقت نزد داکتر خانگی (داکتر فامیلی)؟

- با داکتر فامیلی خود تماس بگیرید:
- اگر شما بعد از سه روز هنوز تب دارید؛
  - اگر نوشیدن یا بلعیدن دیگر نمیشود؛
  - اگر گلو دردی همراه با بخار های جلدی در روی و بدن باشد؛
  - اگر گلو دردی بیشتر از هفت روز ادامه پیدا میکند؛
  - اگر شما بار بار مریض تر میشوید؛

در قسمت اطفال لازم است تا شما دفعاتاً تماس میگیرید با داکتر فامیلی خود:

- اگر طفل شما بسیار مریض معلوم میشود؛
- اگر طفل شما به مشکل تنفس میکند؛
- اگر طفل شما لعاب دهن (آب دهن) را نمیتواند بلعد؛

اگر علائم دیگری موجود هستند، که شما در باره آنها تشویش دارید، در آن صورت با داکتر فامیلی خود مشوره کنید.

## Wanneer naar de huisarts?

Neem contact op met uw huisarts:

- Als u na drie dagen nog steeds koorts heeft;
- Als drinken of slikken niet meer gaat;
- Als de keelpijn samengaat met huiduitslag in uw gezicht en op uw romp;
- Als de keelpijn langer dan zeven dagen aanhoudt;
- Als u steeds zieker wordt.

Bij kinderen is het nodig dat u **direct** contact opneemt met uw huisarts:

- Als uw kind een erg zieke indruk maakt;
- Als uw kind het benauwd heeft;
- Als uw kind het speeksel niet kan wegslikken.

Wanneer er andere verschijnselen zijn waarover u zich zorgen maakt, overleg dan met uw huisarts.

### Colofon

- Oorspronkelijk materiaal: Hulpverleningsdienst Groningen en MOA Noord-Nederland
- Illustraties: Spoetnik, Groningen
- Tekst: Gebaseerd op de NHG-folder keelpijn, november 2003
- Beschikbaar gesteld materiaal voor gebruik bij voorlichting aan migranten door eerstelijns in achterstandswijken
- Materiaal gebaseerd op oorspronkelijke uitgave van GGD Nederland (juni 2006) t.b.v. Zelfzorg voor Asielzoekers