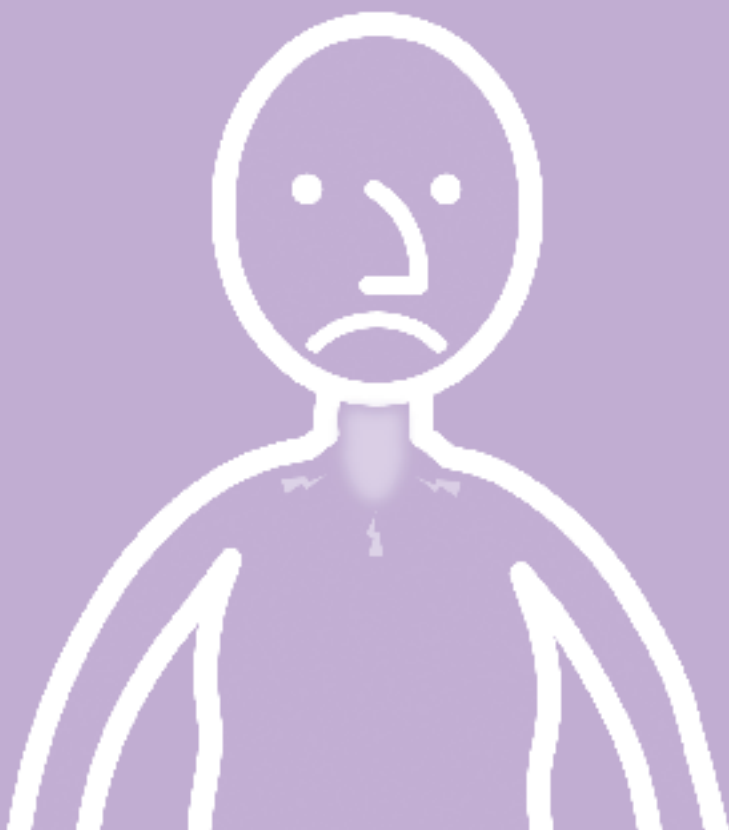


گلودرد



این چیست؟

هرکسی گاهی گلودرد می‌گیرد. گاهی فقط احساس بدی به انسان دست می‌دهد، گاهی نیز بلعیدن و حرف زدن سخت می‌شود. گلودرد اغلب با سرماخوردگی همراه است. در صورت التهاب، معمولاً انتهای گلو خیلی قرمز می‌شود. گاهی نیز نقطه‌های سفید رنگ یا خلط غلیظ در گلو دیده می‌شود. غده‌های گردن شما می‌توانند ورم کنند و حساس شوند. در صورت وجود گلودرد می‌توانید تب کنید.

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.

خودتان چه می توانید بکنید؟

- نوشیدنی سرد و بستنی یخی گاهی درد را آرام می کند. مکیدن آب نبات هم درد را آرام می کند. فرص های مکیدنی مخصوص لازم نیست. آب نبات هم همان کار را می کند.
- غرغره با چای مینا (کامیل) یا آب نمک طعم مطبوعی ندارد، اما بعضی ها از آن استفاده می کنند. با حل کردن یک قاشق چایخوری نمک در آب گرم می توانید غرغره کنید. شربت های مخصوص غرغره که از فروشگاه می خرید، کمک بیشتری نمی کنند، اما خیلی ها طعم آن را ترجیح می دهند.
- اگر احساس نیاز به استراحت دارید، این کار را بکنید. به خصوص اگر تب دارید و حالتان خوب نیست. استراحت دادن به گلو هم کار خوبی است. یعنی: هر چه کمتر حرف بزنید.
- اگر درد شما را اذیت می کند، مسکن می تواند کمک کند. این مسکن ها خوبند: paracetamol, ibuprofen, diclofenac, naproxen (پاراستامول، ایبوپروفن، دیکلوفناک یا ناپروکسن).

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 زمانی به پزشک خانواده رجوع کنید؟

در صورت زیر با پزشک خانواده تماس بگیرید:

- اگر پس از سه روز هنوز تب دارید،
- اگر نوشیدن و بلعیدن غیرممکن باشد؛
- اگر همراه با گلودرد دچار التهاب پوستی در صورت یا بدن شده اید؛
- اگر گلودرد بیش از هفت روز طول بکشد؛
- اگر حالتان هر روز بدتر می شود.

در مورد کودکان اگر موارد زیر وجود داشته باشد، بهتر است فوری با پزشک خانواده تماس بگیرید:

- اگر فرزندتان حالت مریضی زیاد داشته باشد؛
- اگر فرزندتان دچار تنگی نفس است؛
- اگر فرزندتان نمی تواند آب دهانش را بلعد.

اگر وضعیت دیگری هم باشد که نگران شده اید، با پزشک خانواده مشورت 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