

Боль в горле



Что это такое?

У любого человека время от времени болит горло. Иногда это просто неприятное чувство, но бывает и так, что вам трудно глотать или разговаривать. Горло начинает обычно болеть вместе с наступлением простуды.

В случае воспаления ваше горло глубоко внутри обычно сильно краснеет. Иногда можно увидеть белёсые пятна или густую белую слизь. Железы на шее могут быть опухшими и болезненными. При больном горле может подняться температура.

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.

Что вы можете предпринять сами?

- Боль может смягчиться, если попить холодного или съесть водяное мороженое. Можно также пососать солодовую конфету. Нет необходимости покупать специальные сосательные таблетки. Солодовая конфета действует точно также.
- Полоскание ромашковым чаем или подсоленной водой не всегда даёт приятные ощущения, но некоторым это очень помогает. Положив одну чайную ложку соли в стакан тёплой воды, вы получите правильный раствор. Готовые микстуры для полоскания из магазина помогают не лучше, но некоторым они больше по вкусу.
- Позволяйте себе отдыхать, если вы чувствуете, что это вам необходимо. Особенно, если у вас высокая температура, и вы себя плохо чувствуете. Вам будет полезно пощадить свой голос, что означает, поменьше разговаривать.
- Если боль вам очень мешает, может принять болеутолитель. Примеры болеутолителей: парацетамол, ибупрофен, диклофенак и напроксен.

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 pijnstillers helpen. Voorbeelden van pijnstillers zijn: paracetamol, ibuprofen, diclofenac of naproxen.

Когда обращаться к семейному врачу?

С семейным врачом необходимо связаться:

- Если через три дня у вас всё ещё высокая температура
- Если вы не можете пить и глотать
- Если боль в горле сопровождается сыпью на коже лица и туловища
- Если горло болит дольше, чем семь дней
- Если вы себя чувствуете все хуже и хуже

В случае детей, с семейным врачом необходимо связаться:

- Если у вашего ребёнка очень больной вид
- Если ваш ребёнок задыхается
- Если ваш ребёнок не может проглотить слюну

Если присутствуют прочие симптомы, о которых вы беспокоитесь, посоветуйтесь с вашим семейным врачом.

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