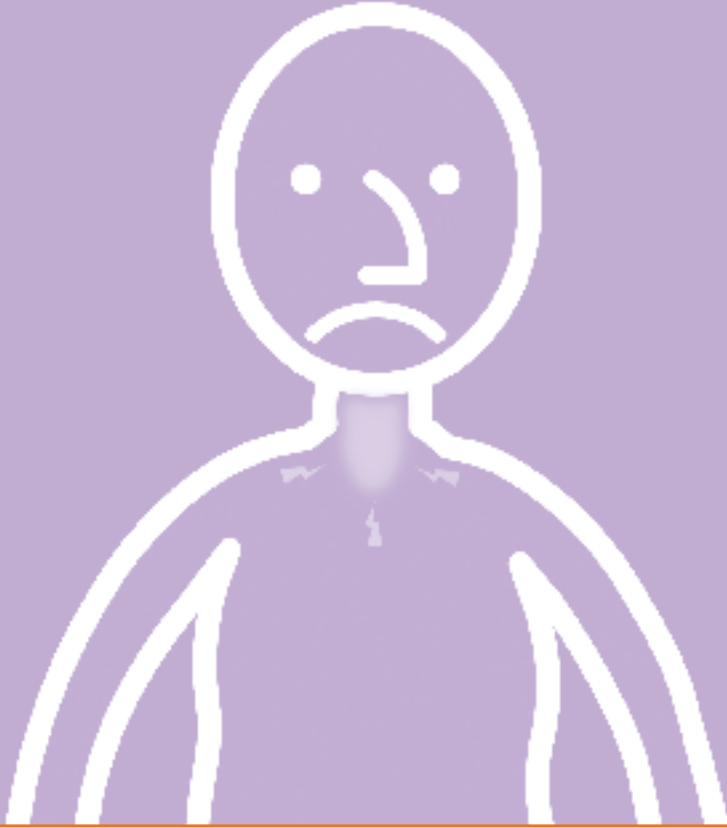


ألم الحنجرة



Keelpijn

2

ما هو؟

كل شخص يصاب أحيانا بألم الحنجرة في بعض الأحيان لا تشعر إلا بإحساس مقلق فقط، لكن من الممكن أيضا أن تشعر بصعوبة في البلع أو الكلام. كثيرا ما يأتي ألم الحنجرة مصاحبا لنزلة البرد. في حالة الالتهاب يوجد غالبا في خلفية حنجرتك احمرار شديد. وأحيانا توجد هناك بقع شبيه بيضاء أو مخاط أبيض غليظ. ومن الممكن أن تكون الغدد في رقبتك متورمة وحساسة. وفي حالة ألم الحنجرة يمكن أيضا أن تصاب بالحمى.

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.

ماذا يمكنك أن تفعله بنفسك؟

- من الممكن أن تلتطف المشروبات الباردة أو المثلجات المائية الألم. وكذلك مص «Dropje» يمكن أن يخفف الألم. تناول أقراص المص الخاصة غير ضروري لأن «drop» له تأثير مماثل.
- إن الغرغرة بشاي الكاميليا أو بماء مالح ليس طيب المذاق، لكن بعض الناي يستفيدون منه. إن النسبة الصحيحة لمحلول الملح هي تذويب ملعقة شاي واحدة من الملح في كوب ماء ساخن. إن سوائل الغرغرة التي يمكن شراؤها من المحلات ليس لها تأثير أفضل، لكن يرى بعض الناس أن طعمها أفضل.
- استرح إذا شعرت بالحاجة للراحة. وخاصة عندما تتعرض للحمى ولا تشعر بأنك على ما يرام. ومن الأفضل أن تحرص على ألا تُجهد صوتك، يعني تحدث بأقل ما يمكن.
- إذا كان الألم مزعجا جدا فمن الممكن أن يخفف الألم باستخدام مسكن، مثلا ، paracetamol ، diclofenac ، naproxen أو buprofen.

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.

متى تذهب إلى طبيب الأسرة؟

- اتصل بطبيب الأسرة الخاص بك:
- إذا استمرت الحمى لمدة أكثر من ثلاث أيام،
 - إذا لم تستطع الشرب أو البلع،
 - إذا صاحب ألم الحنجرة طفح جلدي على وجهك أو على صدرك،
 - إذا استمر ألم الحنجرة أكثر من سبعة أيام،
 - إذا أحسست بازدياد في المرض،
- بالنسبة للأطفال فمن الضروري أن تتصل مباشرة بطبيب الأسرة الخاص بك:
- إذا بدت على طفلك شدة المرض،
 - إذا شعر طفلك بصعوبة التنفس،
 - إذا لم يستطع طفلك بلع اللعاب.
- في حالة أعراض أخرى تقلقك، فاستشر طبيب الأسرة الخاص بك.

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