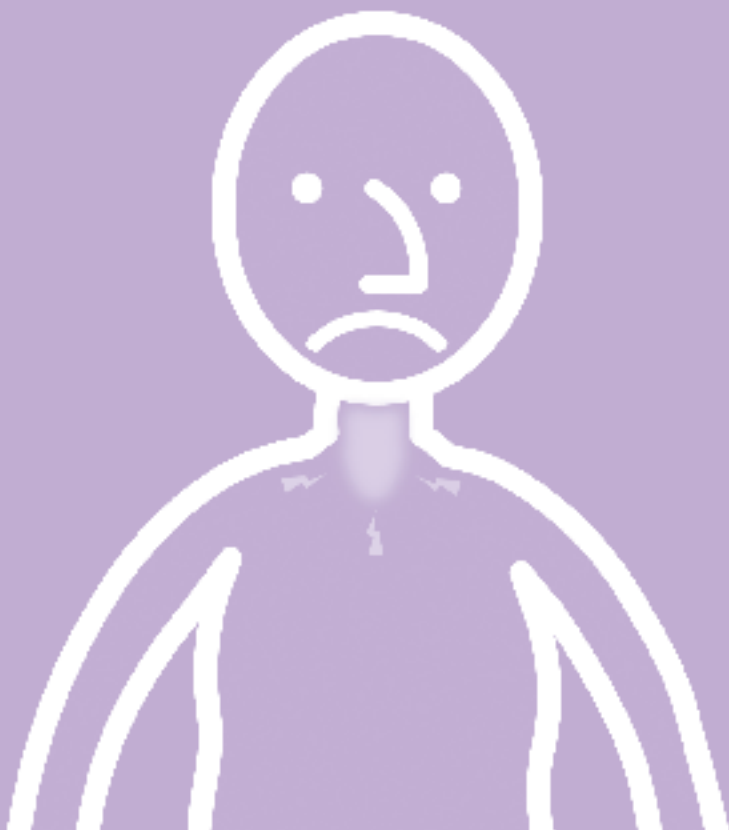


咽喉痛



症状是什么？

每个人都有过咽喉有痛。有时只是觉得难受，但有时也可能无法吞咽或者说话。感冒时经常伴随着咽喉痛。

咽喉被感染后，大部分情况下看上去红红的。有时有白色的小片，或者有白色的痰。颈部腺体可能会肿大，很敏感。咽喉痛时也可能会发烧。

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.

您自己能做什么？

- 喝冷饮或者冰块可以暂时减轻疼痛。吸吮甘草可以减少病痛。不需特别的糖块。甘草糖也行。
- 用甘菊茶或者盐水漱口，虽然味道不是太好，但有的人觉得效果不错。盐水适当的比例为一杯热水中融化一小匙的盐。商店里漱口水的效果并不一定更好，有的人觉得漱口水的味道不那么苦。
- 如果你觉得需要休息，那么就让自己安静一会儿。如果你在发烧，觉得难受则更应如此。如果让嗓子休息一会儿更好。也就是说：尽量少说话。
- 如果疼痛难忍可服用止痛药。止痛药有：扑热息痛药（Paracetamol），布洛芬解热镇痛药（ibuprofen），双氯芬酸解热镇痛药（diclofenac），萘普生，Naproxen止痛药。

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.

什么时候去看私人医生？

在以下情况立即去看私人医生：

- 如果您发烧超过三天
- 如果您喝不下或者无法吞咽东西
- 如果除咽喉痛以外，在脸上和身上还出疹
- 如果您的咽喉痛持续了七天以上
- 如果您病得越来越重

在以下情况孩子应立即去看私人医生：

- 如果您的孩子看上去病得很重
- 如果您的孩子胸闷
- 如果您的孩子无法吞咽唾液

当出现其他令人担心的症状时，您可征求医生的意见。

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