

Grlobolja



Što je to?

Svakog ponekad zaboli grlo. Ponekad se radi samo o neugodnom osjećaju, no može vam se desiti da imate teškoće s gutanjem ili pričanjem. Bol u grlu je često popratna pojava kod prehlade.

Pri upali je najčešće vidljivo jako crvenilo pri dnu grla. Ponekad su vidljive i bjeličaste pjege ili gusta bijela slina. Žlijezde u vratu mogu oteći i postati osjetljive. Moguće je da grlobolja bude popraćena i povišenom temperaturom.

Keelpijn

2

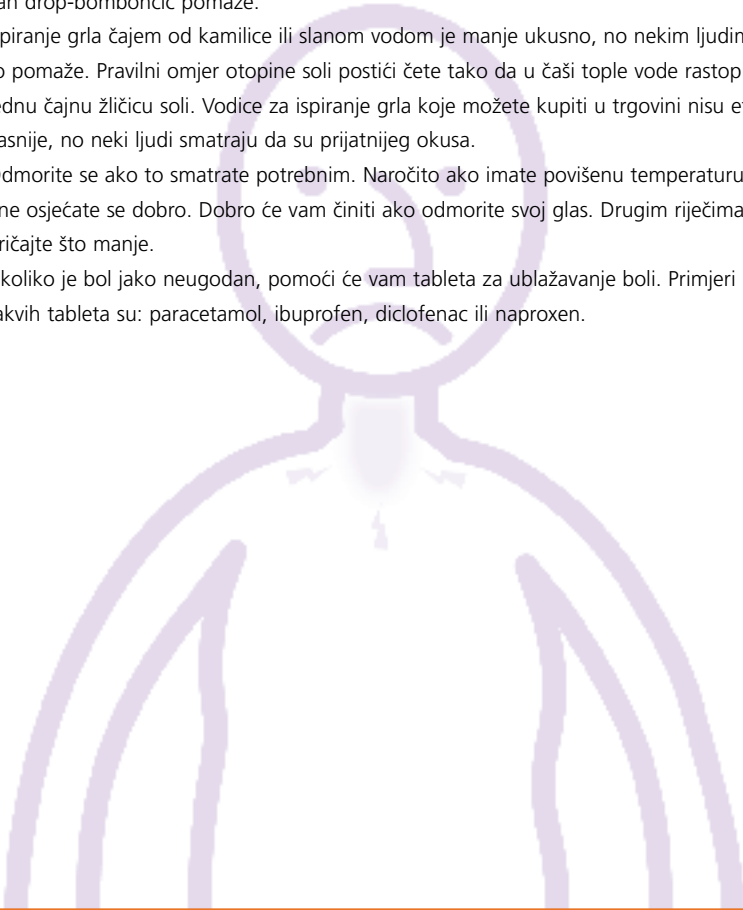
Wat is het?

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.

Što možete sami učiniti?

- Hladno piće ili vodeni sladoled mogu ponekad ublažiti bol. Bol će se ublažiti i ukoliko sišete drop-bombončić. Posebne tablete protiv grlobolje nisu potrebne, pošto i običan drop-bombončić pomaže.
- Ispiranje grla čajem od kamilice ili slanom vodom je manje ukusno, no nekim ljudima to pomaže. Pravilni omjer otopine soli postići ćete tako da u čaši tople vode rastopite jednu čajnu žličicu soli. Vodice za ispiranje grla koje možete kupiti u trgovini nisu efikasnije, no neki ljudi smatraju da su prijatnijeg okusa.
- Odmorite se ako to smatrate potrebnim. Naročito ako imate povišenu temperaturu i ne osjećate se dobro. Dobro će vam činiti ako odmorite svoj glas. Drugim riječima: pričajte što manje.
- Ukoliko je bol jako neugodan, pomoći će vam tableta za ublažavanje boli. Primjeri takvih tableta su: paracetamol, ibuprofen, diclofenac ili naproxen.



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.

Kada treba otići kućnom liječniku?

Posjetite kućnog liječnika:

- Ukoliko nakon tri dana još uvijek imate visoku temperaturu;
- Ukoliko više ne možete piti ili gutati;
- Ukoliko je grlobolja praćena osipom na koži lica i gornjeg dijela tijela;
- Ukoliko grlobolja traje neprekidno duže od sedam dana;
- Ukoliko postajete sve bolesniji.

U slučaju grlobolje kod djece, potrebno je da odmah **stupite** u kontakt s vašim kućnim liječnikom:

- Ukoliko vam dijete izgleda jako bolesno;
- Ukoliko vam dijete ima osjećaj da se guši;
- Ukoliko vam dijete ne može progutati slinu.

Ukoliko se pojave neki drugi simptomi koji vas zabrinjavaju, savjetujte se sa svojim kućnim liječnikom.

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