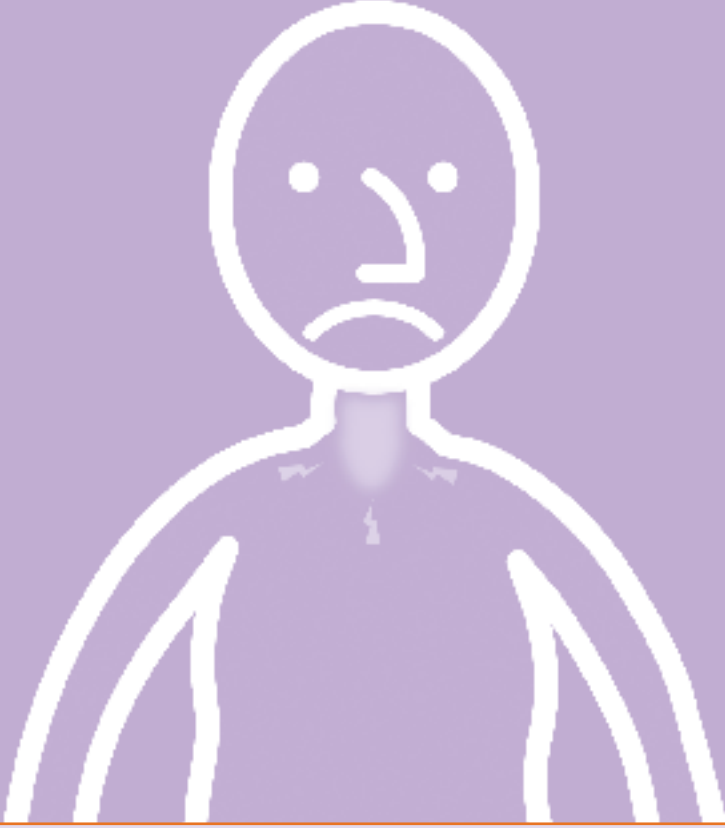


Boğaz ağrısı



Boğaz ağrısı nedir?

Arada bir herkesin boğazı ağrır. Bazen can sıkıcı bir duygu verirken, yutkunmakta ve konuşmakta zorluk da verebilir. Boğaz ağrısı çoğu kez soğuk algınlığıyla birarada görülür.

İltihaplanma olduğunda boğazın arka tarafı oldukça kırmızıdır. Bazen beyaz renkli lekeler veya kalın beyaz bir balgam vardır. Boğazdaki bezeler şişmiş veya hassas olabilir. Boğaz ağrısıyla beraber ateşiniz de çıkabilir.

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.

Kendiniz ne yapabilirsiniz?

- Soğuk bir şey içmek veya suyla yapılmış bir dondurma ağrısı biraz azaltabilir. Bir şeker emmek de ağrısı azaltabilir. Özel emme tabletlerine gerek yoktur. Şeker (drop) da aynı şekilde etkilidir.
- Papatya çayı veya tuzlu suyla gargara yapmak lezzetsizdir, ancak bazı kimselerde bunun faydası vardır. Doğru bir karışım bir bardak sıcak suya bir çay kaşığı tuz karıştırılarak elde edilir. Dükkandan alacağınız gargaralar daha iyi sonuç vermez, ancak bazı kimseler tadı nedeniyle kullanmaktadırlar.
- Eğer gerek olduğunu fark ederseniz, istirahat etmeye dikkat edin. Eğer ateşiniz varsa ve kendinizi iyi hissetmiyorsanız mutlaka istirahat edin. Özellikle sesinizi dinlendirmeye çalışın: bunun anlamı da: olabildiğince az konuşmak demektir.
- Eğer ağrı çok rahatsız ederse, bir ağrı dindirici ilaç alabilirsiniz. Ağrı dindirici ilaçlara örnek: paracetamol, ibuprofen, diclofenac veya 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.

Ev doktoruna ne zaman gitmek gerekir?

Aşağıdaki durumlarda ev doktorunuza başvurun:

- eğer üç gün sonra hala ateşiniz varsa;
- su içemiyor veya yutamıyorsanız;
- eğer boğaz ağrısıyla birarada yüzünüzde veya vücudunuzda deri döküntüleri varsa;
- eğer boğaz ağrısı yedi günden uzun sürerse;
- giderek daha fazla hastalanırsanız.

Çocuklarda aşağıdaki durumlarda **derhal** ev doktorunuza başvurun:

- eğer çocuğunuzda çok hasta olduğu görüntüsü varsa;
- çocuğunuzda bunalım varsa;
- çocuğunuz tükürüğünü yutamıyorsa.

Eğer endişelendiğiniz başka konular varsa ev doktorunuzla temas kurun.

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