

التهاب الحلق

Sore Throat

A sore throat is an inflamed or irritated throat that causes pain or discomfort when a person swallows. Other signs may include a fever, white patches in the throat and swollen lymph glands in the neck.

التهاب الحلق هو احتقان أو تهيج في الحلق يسبب الألم أو عدم الراحة عند البلع. وقد تشمل العلامات الأخرى الحمى والبقع البيضاء في الحلق وتضخم الغدد الليمفاوية في الرقبة.

Causes

A sore throat may be caused by:

- An infection
- An allergy
- Low humidity
- Smoking
- Shouting or voice strain
- Breathing in chemical fumes or air pollution

الأسباب

قد يحدث التهاب الحلق بسبب:

- عدوى
- حساسية
- انخفاض نسبة الرطوبة
- التدخين
- الصراخ أو إجهاد الصوت
- استنشاق الأبخرة الكيماوية أو تلوث الهواء

Things you can do to feel better

- Get plenty of rest.
- Drink plenty of liquids. Drink hot liquids, such as tea and soup, to soothe the throat and thin mucus.
- Gargle with warm salt water. Mix ½ teaspoon of salt in 1 cup or 240 milliliters (ml) of warm water.
- Suck on sore throat lozenges or hard candies.
- Use over the counter pain medicine. Children should not take aspirin.
- Stop smoking and avoid second-hand smoke.

أشياء يمكنك القيام بها لكي تشعر بتحسن

- الحصول على قدر وافر من الراحة.
- شرب الكثير من السوائل. شرب السوائل الساخنة، مثل الشاي والحساء، لتسكين الحلق والمخاط الرقيق.
- الغرغرة بالماء الدافئ والملح. يمكن خلط نصف ملعقة صغيرة من الملح في كوب أو 240 مل من الماء الدافئ.
- مص الحلوى الصلبة أو أقراص استحلاب للحلق الملتهب.
- استخدم مسكنات الألم المتاحة دون وصفة طبية. يجب ألا يتناول الأطفال الأسبرين.
- التوقف عن التدخين وتجنب التدخين السلبي.

In most cases, a sore throat will heal on its own. **See your doctor if you have a fever, a rash or your signs worsen.** A swab of the back of the throat may be done to see if you have an infection.

- If you have a **bacterial** infection, such as strep throat, antibiotic medicine may be ordered by your doctor. Take all of the medicine until it is gone. Do not stop taking it when you feel better.
- **Viral** infections, such as a cold or flu (influenza), cannot be treated with antibiotics.

Call your doctor right away if you have:

- Trouble breathing
- Severe problems swallowing
- A fever over 100.5 degrees F or 38 degrees C
- A rash
- Tender or swollen lymph glands in the neck

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

في معظم الحالات، يُشفى التهاب الحلق من تلقاء نفسه. يُرجى استشارة طبيبك إذا أصبت بارتفاع في درجة الحرارة (حمى) أو إذا ظهر طفح جلدي أو ساءت العلامات. قد يتم أخذ مسحة من الجزء الخلفي من الحلق لمعرفة ما إذا كنت مصابًا بعدوى.

- إذا كنت مصابًا بعدوى بكتيرية، مثل التهاب الحلق البكتيري، فقد يطلب طبيبك استخدام المضادات الحيوية. يجب تناول كل الأدوية حتى تختفي الأعراض. لا ينبغي التوقف عن تناول الأدوية إذا شعرت بتحسن.
- العدوى الفيروسية، مثل البرد أو الأنفلونزا، لا يمكن علاجها بالمضادات الحيوية.

يرجى الاتصال بطبيبك الخاص على الفور إذا كان لديك:

- صعوبة في التنفس
- مشاكل شديدة في البلع
- ارتفاع درجة الحرارة (الحمى) لأكثر من 100.5 درجة فهرنهايت أو 38 درجة مئوية
- طفح جلدي
- تضخم أو تورم الغدد الليمفاوية في الرقبة

يُرجى التحدث إلى الطبيب المعالج أو الممرضة إذا كانت لديك أية أسئلة أو مخاوف.