

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.

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

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 $\frac{1}{2}$ teaspoon of salt in 1 cup or 240 milliliters (ml) of warm water.
- Suck on sore throat lozenges or hard candies.

गल-शोथ

गल-शोथ का अर्थ है गले में सूजन या जलन होना जिससे किसी व्यक्ति को निगलने में दर्द या परेशानी होती है। इसके अन्य लक्षणों में बुखार, गले में सफेद चकत्ते और गर्दन की लसिका ग्रंथियों में सूजन सम्मिलित हैं।

कारण

गल-शोथ निम्नलिखित के कारण हो सकता है:

- संक्रमण
- एलर्जी
- आद्रता में कमी
- धूम्रपान करना।
- चिल्लाना या आवाज़ पर दबाव।
- रसायनिक धुंएँ में साँस लेना या वायु प्रदूषण

बेहतर महसूस करने के लिए आप ये चीजें कर सकते हैं

- पर्याप्त आराम करें।
- पर्याप्त मात्रा में पेय पदार्थ लें। गले को आराम पहुँचाने और बलगम को पतला करने के लिए गर्म पेय लें, जैसे कि चाय और सूप।
- गुनगुने नमकीन पानी से गरारे करें। 1 कप या 240 मिली गर्म पानी में 1/2 छोटा चम्मच नमक मिलाएँ।
- गल-शोथ के लिए खांसी वाली गोलियाँ या सख्त कैंडी चूसें।

- Use over the counter pain medicine. Children should not take aspirin.
- Stop smoking and avoid second-hand smoke.

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.

- दर्द निवारक दवाओं का उपयोग करें। बच्चे एस्पिरिन न लें।
- धूम्रपान बंद कर दें और धूम्रपान के अपरोक्ष धुएं से बचें।

अधिकांश मामलों में गलशोथ अपने आप ठीक हो जाएगा। अगर आपको बुखार हो, कोई लाल चकत्ता हो या आपके लक्षण और बिगड़ जाएं तो अपने चिकित्सक से मुलाकात करें। यह देखने के लिए कि आपको संक्रमण है अथवा नहीं, फाहे पर गले के पृष्ठ भाग से नमूना लिया जा सकता है। यदि आपको जीवाणु संक्रमण जैसे कि स्ट्रेप थ्रोत हुआ है तो आपके चिकित्सक द्वारा ऐंटीबायोटिक के सेवन का निर्देश दिया जा सकता है। जब तक यह समाप्त नहीं हो जाता तब तक सारी की सारी दवा लें। जैसे ही आप बेहतर महसूस करते हैं इसे लेना बंद न कर दें। जुकाम या फ्लू जैसे विषाणु संक्रमण जीवाणु निरोधी दवाओं से ठीक नहीं किए जा सकते।

यदि आपको निम्नलिखित हो, तो अपने चिकित्सक को तुरन्त फोन करें:

- साँस लेने में कठिनाई
- निगलने की गंभीर समस्याएं
- 100.5 डिग्री फॉरेनहाइट या 38 डिग्री सेल्सियस से अधिक बुखार होना
- ददोरे निकलना
- आपके गर्दन की लसिका ग्रन्थियों में तकलीफ या सूजन

यदि आपके कोई प्रश्न या शंका हो, तो अपने चिकित्सक से पूछें।

2005 – 1/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Sore Throat. Hindi.