

सोर थ्रो

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 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.

सोर थ्रो भनेको गलामा सुजन वा खिचखिच हुनु हो जसका कारण व्यक्तिले केही निल्दा दुख्दछ र असजिलो हुन्छ। अन्य लक्षणहरूमा ज्वरो, गलामा सेता धब्बाहरू र घाँटीमा फुल्लिएका लिम्फ ग्ल्यान्ड्स सामेल छन्।

कारण

सोर थ्रोका कारणहरू हुन सक्दछन्:

- संक्रमण
- एलर्जी
- न्यून आर्द्रता
- धूम्रपान
- चिच्याउनु वा आवाजमाथि दबाव
- रासायनिक धुवाँ वा प्रदुषित हावामा सास फेर्नु

राम्रो महसुस गर्न तपाईंले गर्न सक्ने उपायहरू

- पर्याप्त आराम गर्नुहोस्।
- पर्याप्त मात्रामा पानी पिउनुहोस्। गला र पातलो खकारलाई शान्त पार्न तातो पेय पदार्थ जस्तै चिया र सूप पिउनुहोस्।
- मनतातो नून पानीले गार्गल गर्नुहोस्। एक कप वा 240 मिलिलिटर मनतातो पानीमा ½ चिया चम्ची नून मिसाउनुहोस्।
- गलामा खिचखिच दूर गर्ने लजेन्जेस वा कडा क्यान्डी चुस्नुहोस्।
- औषधि पसलबाट प्रेस्क्रिप्सनविना पाइने पीडानाशक औषधिको प्रयोग गर्नुहोस्। बच्चाहरूले एस्पिरिन सेवन गर्नु हुँदैन।
- धूम्रपान नगर्नुहोस् र अरूले गरेको धूम्रपानबाट बच्नुहोस्।

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.

प्रायः जस्ता मामिलामा, सोर थ्रोत आफै निको हुन्छ। तपाईंलाई ज्वरो आउँछ, बिमिरा निस्कन्छन् वा लक्षणहरू बिग्रेर जान्छन् भने डक्टरसँग जाँचाउनुहोस्। तपाईंलाई संक्रमण त छैन भनी जाँचका लागि तपाईंको गलाबाट स्वाबले नमुना लिइन सकिन्छ।

- यदि तपाईंलाई गलामा खिचखिच जस्तो **ब्याक्टेरिअल** संक्रमण छ भने तपाईंका डक्टरले एन्टिबायोटिक औषधिको सेवन गर्ने आदेश दिन सक्दछन्। निको नहुँदासम्म सबै औषधि सेवन गर्नुहोस्। तपाईंलाई आराम महसुस भयो भनेर औषधि सेवन बन्द नगर्नुहोस्
- रूघा वा फ्लु (इन्फ्लुएन्जा) जस्ता **भाइरल** संक्रमणको उपचार एन्टिबायोटिक्सले गर्न सकिँदैन।

तपाईंलाई यीमध्ये कुनै समस्या हुन्छ भने तुरुन्तै डक्टरलाई कल गर्नुहोस्:

- सास फेर्न कठिनाइ हुँदैछ
- निल्नमा गम्भीर समस्या
- 100.5 डिग्री फेरनहाइट वा 38 डिग्री सेल्सियसभन्दा बढीको ज्वरो आएमा
- बिमिरा उठ्नु
- गलामा नाजुक वा सुत्रिएको लिम्फ ग्ल्यान्ड्स

तपाईंसित कुनै प्रश्नहरू वा चिन्ताहरू छन् भने, तपाईंको डक्टर वा नर्ससित यसबारे कुरा गर्नुहोस्।