

## فارنژیت (التهاب حلق)

فارنژیت التهاب و عفونت حلق ناشی از میکروب‌های مختلف.

غرغره چای غلیظ گرم یا سرد، یا محلول آب نمک (یک قاشق چایخوری نمک در ۲۵۰ سی‌سی آب گرم (معادل یک بطری نوشابه)) غرغره کردن را هر چند نوبت که می‌خواهید انجام دهید.

از یک دستگاه مرطوب‌کننده با بخار سرد برای مرطوب کردن هوای اتاق استفاده کنید. این کار احساس خشکی و گرفتگی گلو را تخفیف می‌دهد. دستگاه مرطوب‌کننده را هر روز تمیز کنید.

در صورت تورم دردناک غدد لنفاوی گردن، از کمپرس با آب گرم حداقل ۴ بار در روز هر بار ۳۰-۲۰ دقیقه استفاده کنید. اگر در طی این عمل، گرمای کمپرس حفظ گردد موثرتر خواهد بود. مواظب باشید پوست خود را نسوزانید.

مسواک خود را عوض کنید. میکروب‌های عامل عفونت ممکن است در لابه‌لای پرزهای آن مستقر گردد.

تا برطرف شدن عفونت از استفاده حوله یا وسایل مشترک اجتناب کنید.

### - داروها:

برای ناراحتی خفیف، مصرف داروهای بدون نسخه نظیر استامینوفن ممکن است کافی باشد. از دادن آسپرین به کودکان برای هرگونه بیماری ویروسی خودداری کنید زیرا در مطالعات ارتباط مصرف آن با بروز نشاتگان رای نشان داده است. استفاده از قرص‌های بدون نسخه مخصوص گلو ممکن است به تسکین ناراحتی گلو کمک کند. آنتی‌بیوتیک‌ها و داروهای ضدقارچ برای مقابله با عفونت‌های باکتریایی یا قارچی. برای جلوگیری از عوارض قلبی، یا کلیوی فارنژیت، دوره درمان آنتی‌بیوتیک را حتماً به پایان برسانید.

### - فعالیت:

محدودکردن فعالیت‌ها تا برطرف شدن علائم لازم است.

### - رژیم غذایی:

مصرف مایعات را افزایش دهید. روزانه حداقل ۸ لیوان آب بنوشید، و در موارد تب بالاتر بیشتر بنوشید. اگر بلغ غذاها جامد باعث درد می‌شود تا چند روز از مایعات یا غذاهای نرم استفاده کنید.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید:

۱- اختلال بلع یا تنفس ۲- تب، سردرد شدید ۳- ترشحات غلیظ بینی ۴- بثورات پوستی

۵- ادرار تیره رنگ ۶- درد قفسه سینه ۷- سرفه همراه با خلط سبز، زرد، قهوه‌ای یا خونی