



راجعت قسم الطوارئ بسبب التهاب في الحلق. فحصك الطبيب ويرى أنك مصاب بالتهاب اللوزتين أو التهاب في الحلق. حالتك تسمح بعودتك إلى المنزل. توضّح لك هذه الورقة كيف تخفّف الأعراض، ومتى يجب أن تعود إلينا.

ما هو؟

التهاب اللوزتين عدوى تصيب اللوزتين، وهما الكتلتان في مؤخرة الحلق. يسبّب ألماً في الحلق وعند البلع وحمى. وأحياناً تضخم الغدد في الرقبة. معظم حالات التهاب الحلق سببها فيروسات. وتحسّن من تلقاء نفسها خلال أسبوع تقريباً. المضادات الحيوية لا تفيد إلا في بعض أنواع العدوى البكتيرية. لذلك قد لا يصفها لك الطبيب.

كيف تعتني بنفسك في المنزل

- اشرب الكثير من السوائل حتى لو كان البلع مؤلماً. المشروبات الباردة والمثلّجات تلطّف الحلق.
- تناول أطعمة ليّنة يسهل بلعها، مثل الشورية أو اللبن الزبادي أو الشوفان.
- تغرغر بالماء الدافئ والملح عدة مرات يومياً، ولا تبتلعه.
- ارتح، وابق في المنزل بعيداً عن العمل أو المدرسة حتى تزول الحمى وتشعر بالتحسّن.
- اغسل يديك كثيراً ولا تشارك الأكواب أو أدوات الأكل، حتى لا تنقل العدوى.
- لا تدخّن، وتجنّب الأماكن المليئة بالدخان.

المتابعة

- راجع الطبيب العام أو المركز الصحي إذا لم تتحسن بعد أسبوع.
- راجع طبيبك إذا تكرّر التهاب اللوزتين عدة مرات في السنة.

الأدوية

- يمكن أن يخفّف الباراسيتامول الألم والحرارة، ما لم يمنعك الطبيب منه. اتّبع التعليمات المكتوبة على العلبة أو تعليمات طبيبك.
- قد يساعد الإيبوبروفين أيضاً ما لم يمنعك الطبيب منه. تجنّبه مع قرحة المعدة أو أمراض الكلى أو بعض أنواع الربو أو أثناء الحمل.
- قد تخفّف أقراص المصّ أو بخاخات الحلق المتوفرة في الصيدلية الألم.
- إذا وُصفت لك مضادات حيوية، فأكمل الكورس كاملاً كما أخبرك الطبيب، حتى لو شعرت بالتحسّن.

عُد إلى قسم الطوارئ أو اتصل بالإسعاف فوراً إذا:

- صعوبة في التنفّس، أو صوت عالٍ مع التنفّس
- عدم القدرة على بلع اللعاب، أو سيلان اللعاب من الفم
- عدم القدرة على فتح الفم بالكامل، أو تورّم شديد في جهة واحدة من الحلق
- صوت مكتوم كأن في فمك شيئاً ساخناً
- عدم القدرة على شرب ما يكفي، مع قلة شديدة في البول
- تيبّس في الرقبة، أو طفح جلدي لا يزول بالضغط، أو نعاس شديد

