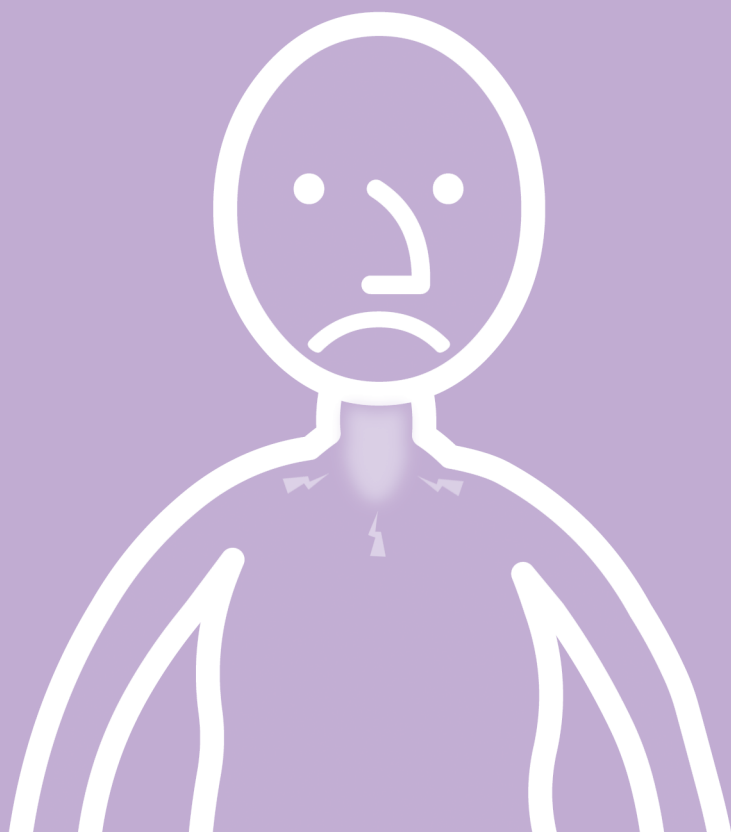


Mal de gorge



De quoi s'agit-il?

Tout le monde a parfois mal à la gorge. On éprouve quelquefois une simple sensation désagréable, mais on peut également avoir du mal à parler ou à déglutir. Le mal de gorge est souvent accompagné d'un rhume.

S'il y a une inflammation, le fond de votre gorge est généralement très rouge. Parfois des tâches blanchâtres ou des glaires blanches et épaisses sont visibles. Vous pouvez avoir dans le cou des ganglions enflés et douloureux. Le mal de gorge peut également vous donner de la fièvre.

Keelpijn

2

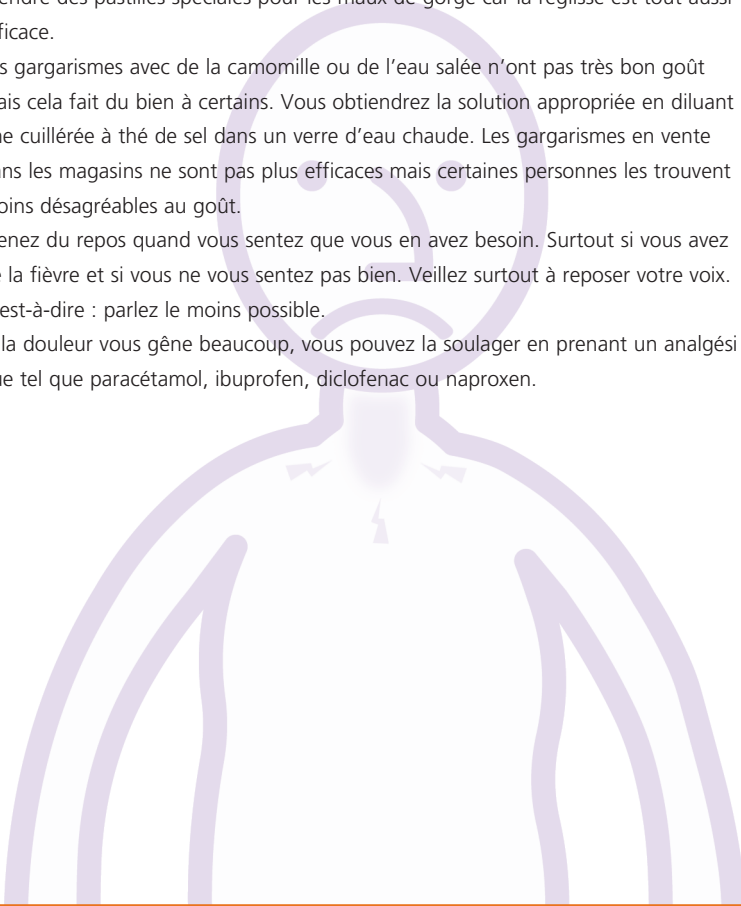
Wat is het?

Iedereen heeft weleens keelpijn. Soms heeft u alleen maar een vervelend gevoel, maar het kan ook zijn dat u moeilijk kunt slikken of praten. Vaak gaat keelpijn samen met verkoudheid.

Bij een ontsteking ziet het achter in uw keel meestal flink rood. Soms zijn er witachtige plekken of dik wit slijm te zien. De klieren in uw hals kunnen opgezet en gevoelig zijn. U kunt bij keelpijn ook koorts krijgen.

Que faire?

- Une boisson froide ou une glace à l'eau peuvent parfois apaiser la douleur. Sucrer un bonbon à la réglisse peut également vous soulager. Il n'est pas nécessaire de prendre des pastilles spéciales pour les maux de gorge car la réglisse est tout aussi efficace.
- Les gargarismes avec de la camomille ou de l'eau salée n'ont pas très bon goût mais cela fait du bien à certains. Vous obtiendrez la solution appropriée en diluant une cuillerée à thé de sel dans un verre d'eau chaude. Les gargarismes en vente dans les magasins ne sont pas plus efficaces mais certaines personnes les trouvent moins désagréables au goût.
- Prenez du repos quand vous sentez que vous en avez besoin. Surtout si vous avez de la fièvre et si vous ne vous sentez pas bien. Veillez surtout à reposer votre voix. C'est-à-dire : parlez le moins possible.
- Si la douleur vous gêne beaucoup, vous pouvez la soulager en prenant un analgésique tel que paracétamol, ibuprofène, diclofénac ou naproxène.



Quand faut-il consulter un médecin?

Consultez votre médecin généraliste:

- Si vous avez toujours de la fièvre après trois jours;
- Si vous n'arrivez plus à déglutir ou à boire;
- Si le mal de gorge est accompagné d'éruption sur la peau du visage et du tronc;
- Si le mal de gorge dure plus de sept jours;
- Si vous vous sentez de plus en plus mal.

Pour les enfants, il faut consulter immédiatement votre médecin généraliste si:

- Votre enfant paraît être très malade;
- Votre enfant a du mal à respirer;
- Votre enfant ne peut plus avaler sa salive.

Si d'autres symptômes vous inquiètent, consultez alors votre médecin généraliste.

Wat kunt u er zelf aan doen?

- Koud drinken of een waterijsje willen de pijn wel eens verzachten. Ook zuigen op een dropje kan de pijn verlichten. Speciale zuigtabletten zijn niet nodig. Drop werkt net zo goed.
- Gorgelen met kamillethee of zout water smaakt niet zo lekker, maar sommige mensen vinden er wel baat bij. U krijgt een juiste zoutoplossing als u in een glas warm water één theelepeltje zout oplost. Gorgeldranken uit de winkel werken niet beter, maar sommige mensen vinden ze minder vies smaken.
- Gun uzelf rust als u voelt dat u dat nodig heeft. Zeker als u koorts heeft en u zich niet lekker voelt. U doet er goed aan om vooral uw stem rust te geven. Dat wil zeggen: praat zo min mogelijk.
- Als de pijn erg hinderlijk is, kan een pijnstiller helpen. Voorbeelden van pijnstillers zijn: paracetamol, ibuprofen, diclofenac of naproxen.

Wanneer naar de huisarts?

Neem contact op met uw huisarts:

- Als u na drie dagen nog steeds koorts heeft;
- Als drinken of slikken niet meer gaat;
- Als de keelpijn samengaat met huiduitslag in uw gezicht en op uw romp;
- Als de keelpijn langer dan zeven dagen aanhoudt;
- Als u steeds zieker wordt.

Bij kinderen is het nodig dat u direct contact opneemt met uw huisarts:

- Als uw kind een erg zieke indruk maakt;
- Als uw kind het benauwd heeft;
- Als uw kind het speeksel niet kan wegslikken.

Wanneer er andere verschijnselen zijn waarover u zich zorgen maakt, overleg dan met uw huisarts.

Colofon

- Oorspronkelijk materiaal: Hulpverleningsdienst Groningen en MOA Noord-Nederland • Illustraties: Spoetnik, Groningen • Tekst: Gebaseerd op de NHG-folder keelpijn, november 2003 • Beschikbaar gesteld materiaal voor gebruik bij voorlichting aan migranten door eerstelijns in achterstandswijken • Materiaal gebaseerd op oorspronkelijke uitgave van GGD Nederland (juni 2006) t.b.v. Zelfzorg voor Asielzoekers