



## آموزش به بیمار گلو درد



واحد آموزش سلامت همگانی  
بیمارستان خاتم الانبیاء شیروان  
زمستان ۱۴۰۳



## بیمار گرامی با آرزوی سلامتی

### در این پمفلت توصیه های خانگی درخصوص گلودرد ارانه شده است.

اکثر گلو دردها بخشی از علایم بیماری های ویروسی هستند که سرماخوردگی و سرفه نیز ایجاد می کنند. این عفونتهای ویروسی را نمی توان با آنتی بیوتیک ها درمان کرد.

اگر درد شدید ، تب بالا ، بثورات پوستی ، مشکل در بلع وجود داشته باشد باید به پزشک مراجعه نمود.

در اکثر موارد گلودرد در ظرف یک هفته یا کمتر بهبود می یابد. از آنجا که آنتی بیوتیکها اثر فوری در کاهش درد ندارند مراجعه شبانه به بخش اورژانس برای گرفتن آنتی بیوتیک ضرورت ندارد. برای رفع گلودرد به توصیه های خانگی که در این پمفلت به آن اشاره می شود توجه نمایید.

### علائم گلو درد در بزرگسالان

گلودرد، درد هنگام بلع، تب،  
تورم گره های لنفاوی گردن ،  
گرفتگی صدا یا لارنژیت ،  
قرمزی گلو یا چرک در لوزه ها

### توصیه های خانگی :

-زیاد استراحت کنید و زیاد

-مایعات بنوشید.

-برای رفع درد و تب

-استامینوفن ، آ اس آ (آسپرین) یا پروفن استفاده کنید.

### برای افراد زیر ۲۰ سال آ اس آ استفاده نکنید.

شماسمکن است محلول های قرقره یا بیحسی را در کاهش  
درد و کمک به خوردن آسان تر غذا مفید بیابید.  
استفاده از قرقره آب نمک گرم یا چای غلیظ نیز می تواند  
در کاهش درد مفید باشد.  
بخور سرد می تواند کمک کننده باشد.  
ممکن است در ۲ تا ۳ روز اول خوردن غذاهای نرم ، سوپ  
و مایعات آسان تر باشد.  
برای دو تا سه روز مصرف غذاهای نرم ، سوپ و مایعات  
با بلع راحت تر همراه است.  
اگر صدای تان گرفته است (لارنژیت ) سعی کنید به صدای  
تان استراحت بدهید.  
اگر صدای گرفته ۲ تا ۳ هفته بهبود نیافت باید به پزشک  
مراجعه نمایید.

توصیه مهم : به یاد داشته باشید برای گلودرد

شدیدی که با سرفه ، آبریزش بینی یا احتقان

سروسینه همراه است باید به پزشک مراجعه

کنید.

منابع :

کتاب راهنمای خود مراقبتی خانواده

ترجمه: نوید شریفی ، محمد کیا سالار ، معصومه

دانیال