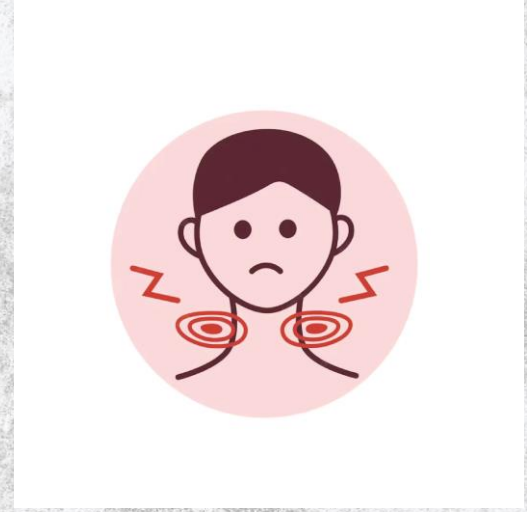
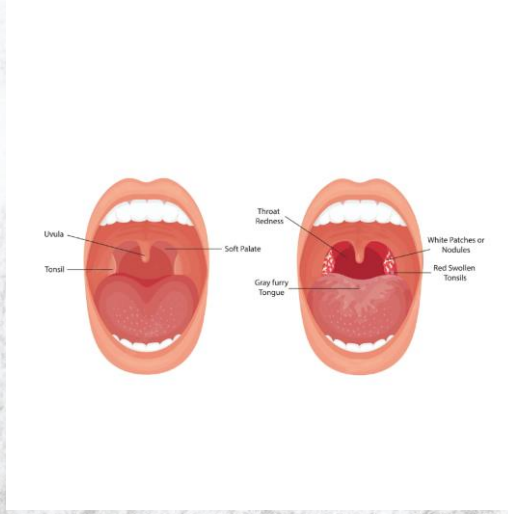


ما هو التهاب الحلق؟



عندما يكون حلقك متهيجًا أو ملتهبًا أو مؤلمًا أو جافًا جدًا ، يُسمى هذا التهاب الحلق. يمكن أن يكون حلقك مؤلمًا من عدوى بكتيرية أو فيروسية ، أو حساسية أو مهيجات ، أو ارتجاع حمضي ، أو إجهاد صوتي مفرط ، أو حتى النوم وفمك مفتوحًا لفترة طويلة. قد يكون الألم أسوأ عند البلع.

ما الذي يسبب التهاب الحلق؟

العديد من الحالات والعوامل تسبب التهاب الحلق ، ويسمى أيضًا التهاب البلعوم. قد تشعر بألم وتهيج في أي مكان في الجزء الخلفي من فمك وفي اللوزتين وأسفل رقبتك. قد تعاني أيضًا من الحمى وتضخم الغدد الليمفاوية في رقبتك وصدايح أو وجع في الأذن.

تشمل الأسباب الشائعة لالتهاب الحلق ما يلي:

- العدوى الفيروسية: يحدث التهاب الحلق في أغلب الأحيان نتيجة عدوى فيروسية ، مثل الأنفلونزا أو نزلات البرد. تختفي الأعراض عادةً من تلقاء نفسها في غضون أسبوع إلى ١٠ أيام. تسبب بعض الفيروسات أعراضًا لبضعة أشهر. لا تعمل أدوية المضادات الحيوية على الفيروسات و لكن قد يوصي الطبيب باستخدام المضادات الحيوية في حالة التهاب الحلق الفيروسي لتجنب العدوى البكتيرية الناتجة عن ضعف المناعة.
- التهاب اللوزتين: اللوزتان عبارة عن كتلتين صغيرتين من الأنسجة الرخوة في مؤخرة الحلق. إنهم يحاصرون الجراثيم التي تجعلك مريضًا. يحدث التهاب اللوزتين عندما تصاب اللوزتان بالعدوى والتهاب. يمكن أن تسبب البكتيريا والفيروسات التهاب اللوزتين.
- عدوى بكتيرية: تشمل الأعراض الحمى واحمرار اللوزتين وتورمها. يمكن لطبيبك أن يصف المضادات الحيوية لعلاج التهاب الحلق الجرثومي.
- الحساسية: يمكن للحساسية من حبوب اللقاح أو عث الغبار أو الحيوانات الأليفة أو العفن أن تجعل حلقك جافًا وخدشًا. ينتج التهاب الحلق من الحساسية عن التنقيط الأنفي الخلفي (عندما يسيل المخاط من أنفك إلى أسفل الحلق). يؤدي المخاط إلى تهيج الحلق ويسبب الألم.
- الارتجاع الحمضي: يشعر الأشخاص المصابون بحالة تسمى مرض الارتجاع المعدي المريئي بحرقة وألم في الحلق. يحدث هذا الألم ، المسمى بالحموضة المعوية ، عندما يتراجع الحمض الموجود في المعدة في المريء. المريء هو الأنبوب الذي ينقل الطعام من حلقك إلى معدتك.
- الإفراط في الاستخدام أو المهيجات: الصراخ أو الصراخ أو الغناء بدون شكل مناسب أو التحدث كثيرًا دون راحة يمكن أن يؤدي إلى التهاب الحلق. الأطعمة الحارة والتدخين والسوائل الساخنة يمكن أن تحرق أو تهيج الحلق.
- الجفاف المفرط: إذا كنت تنام وفمك مفتوحًا ليلًا ، فقد تستيقظ مصابة باحتقان في الحلق.

متى يجب أن أتصل بطبيبي بشأن التهاب الحلق؟

في معظم الأحيان ، لا يعتبر التهاب الحلق علامة على وجود حالة خطيرة. يجب عليك الاتصال بطبيبك إذا استمر التهاب الحلق لديك أكثر من بضعة أيام. سيحدد طبيبك سبب ظهور الأعراض.

راجع طبيبك على الفور إذا كان لديك أيضاً:

- صعوبة في التنفس أو البلع.
- انتفاخ مرئي في مؤخرة الحلق.
- سيلان اللعاب المفرط (عند الأطفال الصغار).
- دم في اللعاب أو البلغم.
- آلام الحلق الشديدة.
- التعب الشديد.
- حمى.
- صداع الراس.
- آلام في المعدة ، غثيان / قيء (عادة عند الأطفال).
- صعوبة النوم.
- طفح جلدي في أي مكان على جسمك.



كيف يمكنني تخفيف آلام الحلق؟

يعتمد علاج التهاب الحلق على السبب. تتضمن بعض النصائح العامة لتخفيف آلام التهاب الحلق ما يلي:

- اشرب سوائل دافئة ، مثل الشاي الساخن بالليمون أو المرق.
- زيادة الكمية الإجمالية للسوائل التي تشربها. هذا يبقيك رطبًا ويمنع جفاف حلقك.
- إذا كنت شخصًا بالغًا ، حافظ على حلقك رطبًا باستخدام مستحلبات الحلق. لا تعطي المستحلبات أو الحلوى الصلبة للأطفال دون سن الثانية. هم خطر الاختناق.
- استخدم بخاخ مخدر للحلق .
- استخدم المرطب أو المرذاذ لإضافة الرطوبة إلى الغرفة التي تقضي الوقت فيها ، وخاصة غرفة نومك عندما تكون نائمًا.
- احصل على قسط وافر من الراحة - ما لا يقل عن ٨ ساعات من النوم كل ليلة.
- اسأل طبيبك أو الصيدلي عن الأدوية التي يمكن تجربتها بدون وصفة طبية. لا تعطِ الأسبرين للأطفال أبدًا لأنه قد يسبب متلازمة راي. لا تعطي أدوية السعال أو البرد للأطفال دون سن الرابعة ما لم يخبرك طبيبك بذلك.

