

# गले में खराश

## Sore Throat

A sore throat is an inflamed or irritated throat that causes pain or discomfort when a person swallows. Other signs may include a fever, white patches in the throat and swollen lymph glands in the neck.

### Causes

A sore throat may be caused by:

- An infection
- An allergy
- Low humidity
- Smoking
- Shouting or voice strain
- Breathing in chemical fumes or air pollution

### Things you can do to feel better

- Get plenty of rest.
- Drink plenty of liquids. Drink hot liquids, such as tea and soup, to soothe the throat and thin mucus.
- Gargle with warm salt water. Mix  $\frac{1}{2}$  teaspoon of salt in 1 cup or 240 milliliters (ml) of warm water.
- Suck on sore throat lozenges or hard candies.
- Use over the counter pain medicine. Children should not take aspirin.
- Stop smoking and avoid second-hand smoke.

गले में खराश प्रदाही या गला का अति संवेदनशील होना है, उस समय दर्द या परेशानी का कारण बनता है, जब कोई व्यक्ति निगलता है। अन्य लक्षणों में बुखार, गले में सफेद धब्बे और गले में सूजी हुई लसीका ग्रंथियाँ शामिल हो सकती हैं।

### कारण

गले में खराश निम्न कारणों से हो सकती है:

- संक्रमण
- एलर्जी
- कम नमी
- धूम्रपान
- चिल्लाने या आवाज़ दबाने से
- रासायनिक धुएँ या वायु प्रदूषण में साँस लेने से

### चीज़ें जो आप बेहतर महसूस करने के लिए कर सकते हैं

- काफी आराम करें।
- प्रचूर मात्रा में तरल पदार्थों को पीएँ। गले और पतले बलगम को प्रशमित करने के लिए चाय और सूप जैसे गर्म तरल पदार्थ पीएँ।
- गर्म नमक वाली पानी से गरारे करें। गर्म पानी के 1 कप या 240 मिलीलीटर (मिली) में  $\frac{1}{2}$  चम्च नमक मिलाएँ।
- गले में खराश होने पर लोज़ेंज या हार्ड कैंडी चूसें।
- बिना नुस्खे वाली दर्द की दवा का प्रयोग करें। बच्चों को एस्पिरिन नहीं लेनी चाहिए।
- धूम्रपान बंद करें और सेकंड-हैंड (दूसरे द्वारा पी जाने वाली सिगरेट, इत्यादि के) धुएँ से बचें।

In most cases, a sore throat will heal on its own. **See your doctor if you have a fever, a rash or your signs worsen.** A swab of the back of the throat may be done to see if you have an infection.

- If you have a **bacterial** infection, such as strep throat, antibiotic medicine may be ordered by your doctor. Take all of the medicine until it is gone. Do not stop taking it when you feel better.
- **Viral** infections, such as a cold or flu (influenza), cannot be treated with antibiotics.

## **Call your doctor right away if you have:**

- Trouble breathing
- Severe problems swallowing
- A fever over 100.5 degrees F or 38 degrees C
- A rash
- Tender or swollen lymph glands in the neck

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

अधिकतर मामलों में, गले में खराश अपने आप ही ठीक हो जाएगी। यदि आपको बुखार है, ददोरे हो गए हैं या आपके रोग के लक्षण बिगड़ गए हैं, तो अपने डॉक्टर से मिलें। गले में एक फाहा यह देखने के लिए डाला जा सकता है कि कहीं आपको संक्रमण तो नहीं है।

- यदि आपको **जीवाणु** संबंधी संक्रमण, जैसे कि गले का एक संक्रमण रोग है, तो आपके डॉक्टर द्वारा एंटीबायोटिक दवा लेने का आदेश दिया जा सकता है। जब तक यह समाप्त नहीं हो जाता तब तक सारी दवा लें। जब तक आप बेहतर महसूस न करें तब तक इसे लेना बंद न करें।
- **वायरल संक्रमण**, जैसे कि जुकाम या फ्लू (इन्फ्लूएंज़ा) का इलाज, एंटीबायोटिक दवाओं से नहीं किया जा सकता है।

## **अपने डॉक्टर को तत्काल फोन करें यदि आपको:**

- साँस लेने में तकलीफ़
- निगलने में गंभीर समस्याएँ
- 100.5 डिग्री F या 38 डिग्री C से ऊपर बुखार
- ददोरे
- गले में दुखती या सूजी हुई लसीका ग्रंथियाँ

यदि आपके कोई प्रश्न या चिंताएं हों तो अपने डॉक्टर या नर्स से बात करें।