

# Фарингит

## 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.

Фарингит — это воспаление или раздражение горла, которое при глотании вызывает боль или дискомфорт. Болезнь может сопровождаться высокой температурой, белыми бляшками в горле и увеличением шейных лимфоузлов.

### Причины

Фарингит вызывается:

- Инфекциями
- Аллергией
- Низкой влажностью
- Курением
- Криком или напряжением голоса
- Вдыханием химикатов или грязного воздуха

### Мероприятия по улучшению самочувствия

- Старайтесь побольше отдыхать.
- Пейте много жидкости. Для облегчения боли в горле и разжижения мокроты принимайте горячее питье, например чай или суп.
- Полощите горло теплой соленой водой. Размешайте  $\frac{1}{2}$  чайной ложки соли в 1 чашке (240 мл) теплой воды.
- Рассасывайте пастилки или леденцы от боли в горле.
- Принимайте безрецептурные обезболивающие лекарства, но не давайте аспирин детям.
- Откажитесь от курения и избегайте прокуренных мест.

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° F or 38° C
- A rash
- Tender or swollen lymph glands in the neck

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

В большинстве случаев фарингит проходит сам. **Если у вас поднялась температура, появилась сыпь или ухудшились симптомы, обратитесь к врачу.** Для диагностики инфекции вам могут сделать мазок задней стенки горла.

- При наличии **бактериальной** инфекции, например стрептококковой, врач может выписать антибиотики. Необходимо принять все средство, пока оно не закончится. Не прекращайте прием, когда почувствуете себя лучше.
- **Вирусные** инфекции, например простуду или грипп, вылечить антибиотиками нельзя.

### **Немедленно позвоните врачу, если у вас:**

- Затрудненное дыхание
- Серьезные проблемы при глотании
- Температура выше 100,5 °F или 38 °C.
- Сыпь
- Болезненные или увеличенные шейные лимфоузлы

**Если у вас есть вопросы или опасения, обратитесь к врачу или медсестре.**