

# Pharyngite

## 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.

Une pharyngite, également appelée mal de gorge, est une inflammation ou irritation de la gorge qui cause de la douleur ou de la gêne lorsqu'une personne avale. Les autres signes peuvent inclure de la fièvre, des points blancs dans la gorge et des glandes lymphatiques enflées dans le cou.

### Causes

Une pharyngite peut être due à :

- Une infection
- Une allergie
- Une faible humidité
- La fumée
- Crier ou forcer la voix
- Respirer des vapeurs chimiques ou la pollution atmosphérique

### Ce que vous pouvez faire pour mieux vous sentir

- Prenez beaucoup de repos.
- Buvez beaucoup de liquides. Buvez des liquides chauds, comme du thé ou de la soupe, pour soulager la gorge et liquéfier le mucus.
- Gargarisez-vous avec de l'eau chaude salée. Mélangez une demi-cuillère à thé de sel dans un quart de litre d'eau chaude.
- Sucez des pastilles contre le mal de gorge ou des bonbons durs.
- Prenez des médicaments antidouleurs en vente libre. Les enfants ne doivent pas prendre d'aspirine.
- Arrêtez de fumer et évitez la fumée de tabac secondaire.

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.**

Dans la plupart des cas, les pharyngites se soignent toutes seules. **Consultez votre médecin si vous avez de la fièvre, une éruption ou si les signes empirent.** Un prélèvement pourra être effectué sur votre arrière-gorge pour voir si vous avez une infection.

- Si vous avez une infection **bactérienne**, comme une angine à streptocoque, des antibiotiques pourront vous être prescrits par votre médecin. Prenez tous les médicaments jusqu'à la fin. N'arrêtez pas de les prendre lorsque vous vous sentez mieux.
- Les infections **virales**, comme un rhume ou la grippe (influenza), ne peuvent pas être traitées avec des antibiotiques.

### Appelez immédiatement votre médecin si vous avez :

- De la difficulté à respirer
- De grandes difficultés à avaler
- De la fièvre avec une température supérieure à 38 degrés C (100,5 degrés F)
- Une éruption
- Des glandes lymphatiques sensibles ou enflées dans le cou

**Demandez conseil à votre médecin ou votre infirmière si vous avez des questions ou des préoccupations.**