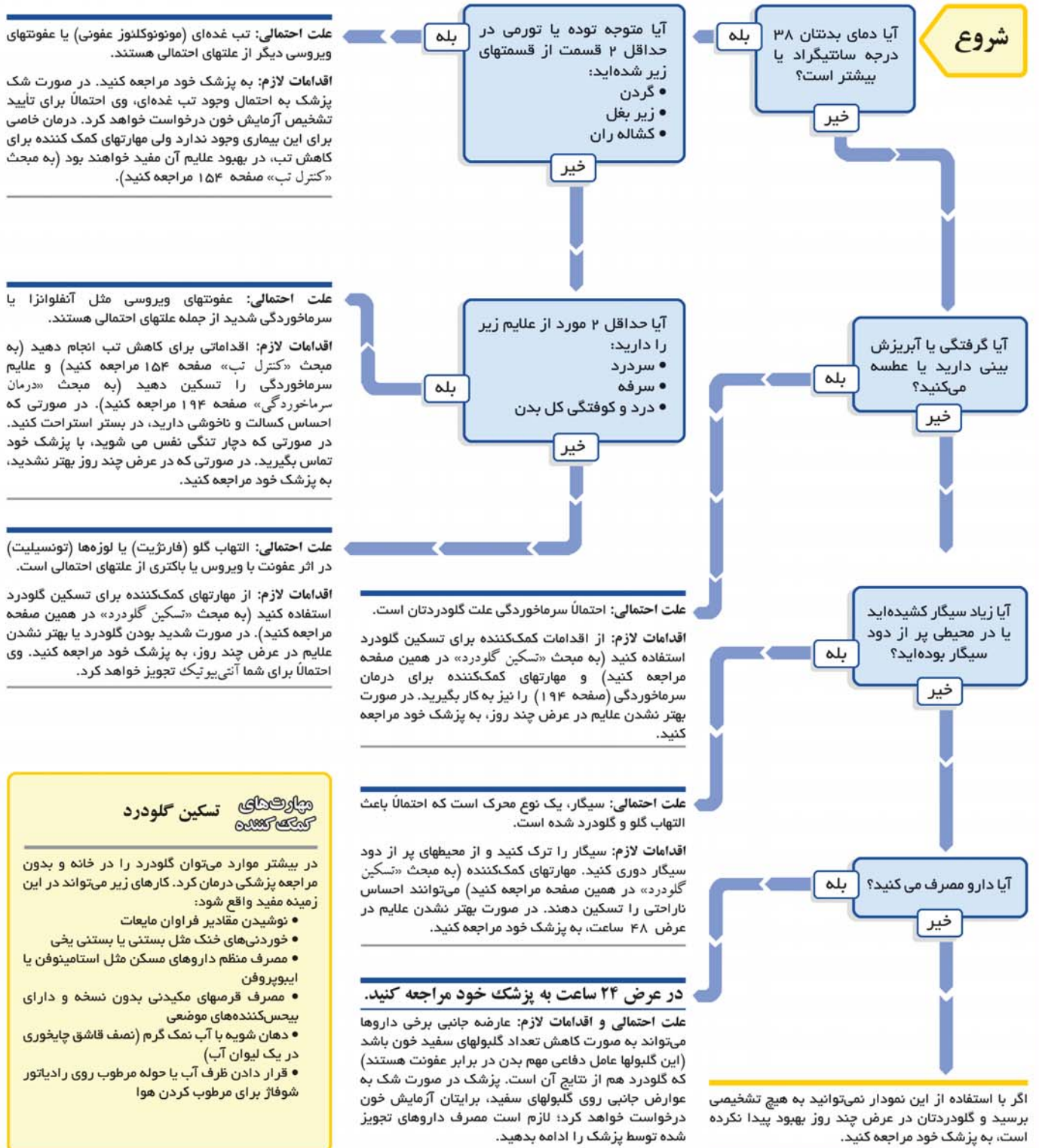


بیشتر افراد، هر از چندگاهی دچار نوعی احساس درد، گرفتگی یا زخم در گلو می‌شوند. معمولاً گلودرد در عرض چند روز برطرف می‌شود و علت آن عمدتاً عفونتهای خفیفی مثل سرماخوردگی یا تحریک ناشی از دود سیگار است. بلعیدن اجسام نوک تیز مثل استخوان ماهی هم می‌تواند گلو را خراش دهد. معمولاً علت گلودرد در این موارد واضح است.



**مهارت‌های کمک‌کننده تسکین گلودرد**

- در بیشتر موارد می‌توان گلودرد را در خانه و بدون مراجعه پزشکی درمان کرد. کارهای زیر می‌تواند در این زمینه مفید واقع شود:
- نوشیدن مقادیر فراوان مایعات
  - خوردن‌های خنک مثل بستنی یا بستنی یخی
  - مصرف منظم داروهای مسکن مثل استامینوفن یا ایبوپروفن
  - مصرف قرصهای مکیدی بدون نسخه و دارای بیحس‌کننده‌های موضعی
  - دهان شویه با آب نمک گرم (نصف قاشق چایخوری در یک لیوان آب)
  - قرار دادن ظرف آب یا حوله مرطوب روی رادیاتور شوفاژ برای مرطوب کردن هوا