

Halsschmerzen

Eine Erkältung beginnt oft mit einer Entzündung im Hals- Rachenraum und macht sich in Form von Halsschmerzen bemerkbar. In den meisten Fällen äußern sich Halsschmerzen durch Rötung und schmerzhaftes Anschwellen der Schleimhäute im Hals- Rachenraum.

Symptome:

- Schluckbeschwerden
- Heiserkeit
- Kratzen im Hals
- Schmerzen beim Reden

Auch wenn sie bereits in der Apotheke in geeignetes Arzneimittel bekommen haben, geben wir Ihnen gerne noch ein paar zusätzliche Tipps was Sie außerdem gegen Halsschmerzen tun können.

Tipps:

- Vermeiden Sie zusätzliche Reize durch Rauchen, Alkohol oder scharfe Gewürze
- Halten Sie die Schleimhäute feucht und desinfizieren Sie sie (durch Gurgeln, Lutschen von Halstabletten oder Bonbons, oder durch Anwendung von Sprays, sowie ausreichendes Trinken!)
- Sorgen Sie für eine hohe Raumfeuchtigkeit
- Gleichmäßige Wärme für Hals und Drüsen unterstützt die körpereigene Abwehr – Halten Sie ihren Hals mit einem Schal warm, oder legen Sie einen warmen Kartoffelhalswickel an
- Bei Halsentzündungen wirken kalte Halswickel manchmal wohltuender als warme (mit kalten, feuchten Tüchern oder kaltem Quark lindern Sie den Brennschmerz)
- Trinken Sie temperierte Flüssigkeiten wie Tees (Salbei-/ Kamillentee→ desinfiziert und lindert die Entzündung) oder warme Milch mit Honig.
- Mit Salzwasser gurgeln oder Salzlösung inhalieren (1 EL Salz auf 1 Liter Wasser) → befeuchtet die Rachenschleimhaut

In folgenden Fällen sollte ein Arzt aufgesucht werden:

- Verschlechterung der Beschwerden
- Wenn nach 3 Tagen keine Besserung eintritt
- Bei hohem Fieber
- Bei Atembeschwerden
- Bei belegter Gaumenmandel
- Wenn Verdacht auf eine Mandelentzündung besteht
- Bei ausgeprägten Schluckbeschwerden

Bei Fragen können Sie sich jederzeit an uns wenden:

Wir sind gerne für Sie da
Ihr Team der Stadt – Apotheke Lauchheim