

کن دی پیڑ تے ٹونسل دی سوزش

بال دے کناس دا احتیاط نال علاج کرن دی لوڑ ہوندی اے

کن دے انفیکشن، جیس دے نتیجے اچ کن اچ پیڑ ہو سکتی اے، نکهے بالان تے ریڑن آلیے بالان اچ عام نیں۔ ایہدے بعد اونہاں نوں اکثر زکام ہوندا اے تے کدی کدی درجہ حرارت دا کارن وی بن سکتا اے۔ بال اپنے کناس نوں کھچ سکتا اے، لیکن نکهے بال اکثر ایہہ نہیں دس سکتے کہ اونہاں نوں پیڑ کیتھوں ہو رئی اے، ایس لئی او صرف روندے نیں تے عمومی طور تے بے چین دکھائی دیندے نیں۔ بالان نوں اکثر کن اچ پیڑ محسوس ہوندا اے/منتقل ہوئے پیڑ دے کارن توں دند نکلن دے دوران کن کھنچ دے نیں۔

بالان نوں شروع دے کجھ ہفتیاں اچ انفیکشن دے خلاف کجھ قدرتی تحفظ حاصل ہوندا اے - ماں دا ددھ پلانا ایس تحفظ نوں ہور ودھاندا اے۔ نکهے بال تے ریڑن آلیے بالان اچ، بیکٹیریا نک توں کناس تائیں زیادہ آسانی توں منتقل ہوندے نیں۔ کن دے انفیکشن تکلیف دہ ہو سکتے نیں تے تہاڈے بال نوں صرف ہور گلے لانا تے فارماسٹ توں درد کش دوائیاں (جیویں کہ شوگر فری پیراسیٹامول یا آئبوپروفین) دی لوڑ ہو سکتی اے۔ تہاڈے بال دی گردن دے غود اتے سوج/ورم آ سکتا اے - ایہہ جسم دا انفیکشن دے خلاف لڑن دا اک انداز اے۔

ٹونسیلائٹس - کن اچ پیڑ دی وجہ ٹونسیلائٹس (ٹانسلز دی سوزش) وی ہو سکتی اے۔ ایہہ بالان اچ انفیکشن دی اک عام قسم اے۔ علامتاں اچ گلے دی سوزش، کان اچ پیڑ تے درجہ حرارت دا ودھنا شامل اے۔ ایہہ کوئی سنگین بیماری نہیں اے تے تہانوں اپنے جی پی نال صرف اوس ویلے ملاقات کرن دی لوڑ اے جدوں علامتاں نمایاں پیڑ، مستقل درجہ حرارت، ساہ لین دی مشکلاں دے نال سنگین ہو جاندياں نیں۔

کن دے انفیکشن نوں گھٹ کرن لئی

- بال دے کناس دا احتیاط نال علاج کرن دی لوڑ ہوندی اے۔
- اپنے بال دے کناس دے اندر کدی وی کاتن بڈ استعمال نہ کرو۔
- جے اونہاں نوں بخار اے، کن دی ویکس باہر نکل سکتی اے۔
- کن دے بار آلیے حصے نوں نرمی نال صاف کرن لئی ہر کن لئی وکھری، صاف نمدار روئی استعمال کرو۔
- دھوئیں آلیے ماحول توں بچو۔
- کناس دے قطرے یا تیل استعمال نہ کرو جدوں تائیں کہ تہاڈا جی پی ایہہ تجویز نہ کرے۔
- جے تہاڈے بال نوں انفیکشن دے چھ ہفتے بعد وی سنائی نہیں دے رٹیا اے، تہاڈا جی پی یا ہیلتھ وزیٹر اوس نوں ہور تحقیقات لئی آڈیالوجی دا حوالہ دے سکتا اے۔

کن دے انفیکشن دی علامتاں کی نیں؟

علامتاں اچ درجہ حرارت دا ودھنا، عام چڑچڑاپن تے پیڑ یا بے چینی نیں۔ کن سرخ ہو سکتے نیں تے تہاڈا بال اونہاں نوں کھچدا ہویا دکھائی دیندا اے کیوں جے او بے چین ہوندے نیں۔ ایہہ تائیں کہ کن وچوں پیپ ورگا مادہ دا اخراج وی ہو سکتا اے، جیس نوں کن دے بند ہون دا احساس یا سماعت اچ کمی آن توں منسوب کیتا جا سکتا اے۔ بہانویں زیادہ تر کن دے انفیکشن کسی سنگین اثرات دے بغیر ٹھیک ہو جاندا نیں، لیکن کجھ ویلے تائیں (دو توں تین ہفتاں) لئی سماعت اچ معمولی کمی ہو سکتی اے۔

بالان دے جنم/پیدائش (تے اوس دے بعد) توں والدین تے دیکھ بھال کرن آلیاں لئی اک گائیڈ
بالان دی عام بیماریاں تے تندرستی

NHS ہیووڈ، مٹلن تے روشڈیل کلینیکل کمیشننگ گروپ

1

میرے ریڑن آلے بال دے کن اچ پیڑ اے لیکن ہور لحاظ توں ٹھیک دکھائی دیندا اے۔

2

کی تسی اپنے فارماسسٹ توں شوگر فری پیراسیٹامول یا اُنیوپروفین آزما کے ویکھیا اے؟ (استعمال دے بارے اچ مشورہ لئی بنیادی گلاں جانو ویکھو)۔

3

زیادہ تر کن دے انفیکشن اپنے آپ ای بہتر ہو جاندے نیں۔ جے علامتاں اچ 24 گھنٹیاں دے بعد وی کوئی بہتری وکھائی نہیں دیندی اے، تہاڈے بال نوں بویتی ودھ پیڑ ہو رئی اے یا تہانوں بال دے کن وچوں رطوبت خارج ہوندی ہوئی دکھائی دے رئی اے، اپنے جی پی نال گل کرو۔

سگرٹ نوشی توں پاک

www.nhs.uk/smokefree

بالاں دے جنم/پیدائش (تے اوس دے بعد) توں والدین تے دیکھ بھال کرن آلیاں لئی اک گائیڈ
بالاں دی عام بیماریاں تے تندرستی

NHS بیووڈ، ملٹن تے روشڈیل کلینیکل کمیشننگ گروپ