



UNITAT DIDÀCTICA MULTIMÈDIA

Escola

Mal de coll

Objectius:

- Aprendre a reconèixer el mal de coll.
- Saber quines en poden ser les causes.
- Descobrir com evitar-lo.

Continguts:

- Amb tots vostès... La gola!
- Què és el mal de coll?
- Què he fet per tenir aquest mal?
- Comença el dia amb mal de coll
- Taques blanques
- Podem evitar el mal de coll?
- A fer gàrgares

Activitats:

- Bzzzzzz...(només en el web)
- Tanca la boca (només en el web)

Procediments:

- Lectura del text.
- Reconeixement i descripció.

El mal de coll

En Roger ha fet una queixalada a l'entrepà, mastega el tros d'esmorzar que li ha quedat a la boca i, quan ja el té ben triturat, se l'empassa. Quin mal! Què és el que li ha baixat coll avall? En Roger mirà l'entrepà. No, no s'ha confós i s'està menjant l'esmorzar d'un faquir, sinó pa amb formatge.

En Roger té mal de coll. Avui, acabar-se aquest entrepà serà tan dur com escalar la muntanya més alta del món amb xanquetes.

Amb tots vostès... La gola!

Has pensat mai tot el que passa per la nostra gola? Pel coll hi circula l'aire que entra i surt dels nostres pulmons, menjar, saliva i, de vegades, algun mosquit despistat. La majoria fem servir la gola per parlar i cantar. Es tracta d'una part del cos que no para de treballar i que està en contacte amb molts elements. Això fa que s'irriti o s'inflami.



Què és el mal de coll?

Com diria en Roger després de viure un infern intentant tirar gola avall el crostó de l'entrepà: "Es té mal de coll, quan el coll fa mal". Té tota la raó del món: **el mal de coll és una molèstia, dolor o picor que, sovint, provoca que sigui difícil empassar.** Es produeix quan s'irrita o s'inflama la gorja. De vegades, pot ser el senyal que tenim alguna malaltia.

Què he fet per tenir aquest mal?



Es pot tenir mal de coll per molts motius. A la següent llista, n'apareixen uns quants:

- Constipat.
- Grip.
- Diverses malalties.
- Respirar per la boca.
- Empassar-se els mocs (sovint, quan estem constipats, notem com els mocs ens cauen per darrere el nas).
- Menjar o beure alguna cosa excessivament calenta.
- Algunes operacions.
- Com a conseqüència d'una altra malaltia.

Comença el dia amb mal de coll

Alguna vegada t'has aixecat al matí amb mal de coll o la gola seca? Això vol dir que, segurament, **has dormit amb la boca oberta**. En aquest cas, t'anirà bé **beure aigua o un suc**. Ja veuràs com a mesura que passa el dia, ja no tens dolor.

Taques blanques

Quan apareixen taques blanques a la gola (pus o butllofes) o es té febre alta, s'ha de visitar el metge. En aquest cas, pot ser que també facin mal les orelles.



Podem evitar el mal de coll?

El mal de coll es pot passar d'una persona a una altra. Així doncs, s'ha d'**evitar beure del mateix got** d'algú a qui li fa mal la gola o **tossir sense tapar-se la boca**.

S'ha de procurar **no menjar ni beure res que cremi**. La llengua també ho agrairà. **Tampoc t'empassis els mocs ni cridis tot el dia**.

A fer gàrgares

Tinc mal de coll. I ara, què faig? Si ja es té mal de coll, el principal és **tenir paciència**. En pocs dies marxarà. No hi ha res que curi el mal de coll, però hi ha remeis que ajuden a suavitzar les molèsties:

- **Beure líquids calents barrejats amb mel.**
- **Fer gàrgares** diverses vegades al dia amb aigua tèbia i sal o bicarbonat.
- En alguns casos, **menjar gelat**.
- **Llepar caramels durs** (refresquen i ajuden a fabricar saliva). Això sí, s'ha d'anar molt en compte quan es mengen caramels, ja que hi ha el risc d'ennuegar-se.
- Fer servir un **aparell que humitegi l'aire i refresqui** (sobretot, quan es respira amb la boca oberta).
- Mentre es tingui mal de coll, és bo procurar **menjar aliments tous**, perquè no ens rasquin tant la gorja.
- I ja saps que pots preguntar tot el que vulguis al farmacèutic o farmacèutica. T' aconsellarà sobre remeis i medicaments que ajuden a calmar el dolor i les molèsties.

Les gàrgares de llimona no són el remei més adequat en els casos de mal de coll. Si hi ha una irritació, l'àcid d'aquesta fruita encendrà encara més la zona afectada.