

Rhume



De quoi s'agit-il?

Le rhume est une inflammation des muqueuses de la fosse nasale et du pharynx. Les muqueuses des sinus maxillaires peuvent également s'enflammer. Vous en apprendrez plus en lisant la brochure « sinusite maxillaire ».

Les muqueuses produisent toujours un peu de liquide et de mucosités mais lorsqu'elles sont enflammées, elles enflent et produisent davantage de mucosités. C'est pour cette raison que lorsque vous êtes enrhumé, vous avez généralement le nez qui coule. D'autres troubles lorsque l'on est enrhumé sont : avoir le nez bouché, éternuer, tousser, avoir mal à la gorge, être enroué, avoir mal à la tête et parfois aux oreilles. Chez les enfants, le rhume provoque parfois de la fièvre mais ce n'est pratiquement jamais le cas chez les adultes. En règle générale, un rhume passe tout seul en l'espace d'une à trois semaines. Chez les jeunes enfants, cela peut prendre plus de temps.

Verkoudheid

10

Wat is het?

Verkoudheid is een ontsteking van het slijmvlies in de neus-/keelholte. Ook het slijmvlies in de kaakholten kan ontstoken zijn. In de folder 'Kaakholte-ontsteking' leest u daar meer over.

Het slijmvlies produceert altijd een beetje vocht en slijm, maar als het ontstoken is, zwelt het slijmvlies op en dan vormt het extra slijm. Daardoor krijgt u bij een verkoudheid meestal een loopneus. Andere klachten bij verkoudheid zijn: een verstopte neus, niezen, hoesten, keelpijn, heesheid, hoofdpijn en soms oorpijn. Kinderen krijgen hierbij soms koorts, volwassenen bijna nooit. Meestal gaat een verkoudheid na één tot drie weken vanzelf over. Bij kleine kinderen kan het wat langer duren.

Que faire?

- Vous pouvez essayer d'éviter la contamination. Mettez votre main ou un mouchoir devant votre bouche lorsque vous éternuez ou toussiez et lavez-vous les mains régulièrement. Aérez bien votre habitation.
- Si vous êtes enrhumé, les muqueuses de votre fosse nasale et de votre pharynx sont irritées. La fumée de cigarettes aggrave cette irritation et cela retarde le processus de guérison. Arrêtez-vous donc de fumer.
- Il peut être bon de vous déboucher le nez en instillant des gouttes d'eau salée dans vos narines. Le dosage approprié est d'une cuillerée à thé de sel dans un verre à eau d'eau tiède. Mettez-vous des gouttes dans le nez quatre à six fois par jour. Vous pouvez aussi acheter des gouttes prêtes à l'emploi à la « droguerie » ou à la pharmacie.
- Vous pouvez éventuellement acheter à la « droguerie » ou à la pharmacie un atomiseur ou des gouttes nasales qui font désenfler les muqueuses (xylometazoline), ce qui vous permettra de respirer plus facilement. N'utilisez pas ce spray ou ces gouttes plus de trois fois par jour pendant une semaine.
- Des inhalations de vapeur plusieurs fois par jour apportent parfois un soulagement. Ne mettez pas de menthol ou de camomille dans l'eau de l'inhalation car cela pourrait irriter les muqueuses.
- Il n'existe pas de médicaments contre le rhume. Les antibiotiques n'ont aucun effet bénéfique non plus.

Wat kunt u er zelf aan doen?

- U kunt proberen besmetting te voorkomen. Houd uw hand of zakdoek voor uw mond als u niest of hoest, en was uw handen regelmatig. Zorg voor frisse lucht in huis.
- Als u verkouden bent, zijn de slijmvliezen in de neus- en keelholte geïrriteerd. Door sigarettenrook wordt de irritatie erger. Dit vertraagt de genezing. Stop dus met roken.
- Het geeft soms verlichting om een verstopte neus te druppelen met zout water. Voor de juiste verhouding lost u een theelepel zout op in een limonadeglas lauwwater. Druppel vier tot zes maal per dag. Bij de drogist of apotheek kunt u deze druppels ook kant-en-klaar kopen.
- Eventueel kunt u bij de drogist of apotheek neusspray of neusdruppels kopen die het slijmvlies dunner maken (xylometazoline), waardoor u gemakkelijker ademt. Deze spray en druppels mag u drie maal per dag gedurende maximaal een week gebruiken.
- Soms kan een paar keer per dag stomen verlichting geven. U hoeft geen kamille of menthol aan het water toe te voegen; dergelijke middeltjes kunnen de slijmvliezen irriteren.
- Er bestaan geen medicijnen tegen verkoudheid. Ook antibiotica helpen niet.

Quand faut-il consulter un médecin?

Consultez votre médecin généraliste:

- Si vous êtes enrhumé et avez de la fièvre (plus de 38°C) depuis plus de trois jours;
- Si vous êtes oppressé et avez une respiration sifflante;
- Si votre bébé est enrhumé et ne boit pas bien;
- Si votre bébé est enrhumé et somnolent.

Si d'autres symptômes vous inquiètent, consultez alors votre médecin généraliste.

Wanneer naar de huisarts?

Neem contact op met uw huisarts:

- Als u verkouden bent en langer dan drie dagen koorts (meer dan 38°C) heeft;
- Als u benauwd bent of piepend ademt;
- Als uw baby verkouden is en slecht drinkt;
- Als uw verkouden baby suf is.

Wanneer er andere verschijnselen zijn waarover u zich zorgen maakt, overleg dan met uw huisarts.

Colofon

- Oorspronkelijk materiaal: Hulpverleningsdienst Groningen en MOA Noord-Nederland • Illustraties: Spoetnik, Groningen • Tekst: Gebaseerd op de NHG-folder verkoudheid, juni 2002 • Beschikbaar gesteld materiaal voor gebruik bij voorlichting aan migranten door eerstelijns in achterstandswijken • Materiaal gebaseerd op oorspronkelijke uitgave van GGD Nederland (juni 2006) t.b.v. Zelfzorg voor Asielzoekers