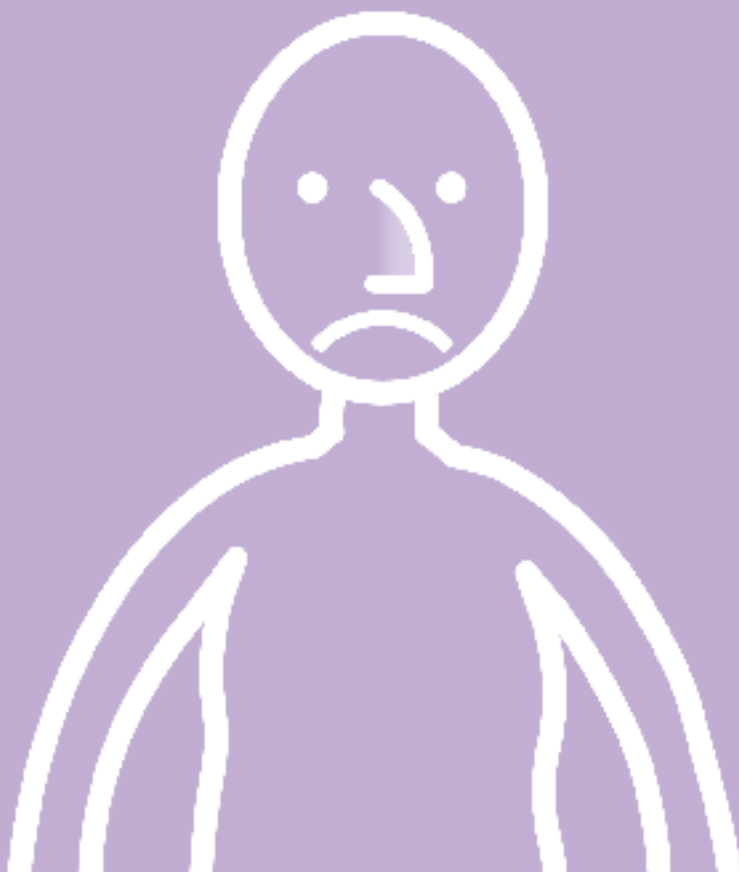


سرماخوردگی



Verkoudheid

10

این چیست؟

حفره گلو است. حفره های آرواره هم می توانند التهاب داشته باشند. در کتابچه راهنمای «التهاب در حفره آرواره» می توانید آگاهی بیشتری به دست آورید.

مخاط همیشه کمی رطوبت و خلط تولید می کند، اما اگر ملتهب شده باشد، ورم می کند و خلط بیشتری تولید خواهد کرد. به این خاطر اغلب در صورت سرماخوردگی آب از بینی روان می شود. ناراحتی های دیگر از سرماخوردگی عبارتند از: گرفتگی بینی، عطسه، سرفه، گلودرد، گرفتگی صدا، سردرد و گاهی درد گوش.

کودکان در صورت سرماخوردگی بعضی اوقات تب می کنند، اما بزرگسالان تقریباً هرگز تب نمی کنند. سرماخوردگی اغلب پس از یک تا سه هفته برطرف می شود. این زمان در کودکان خردسال می تواند بیشتر باشد.

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.

خودتان چه می توانید بکنید؟

- می توانید بکشید آز آلودگی پیشگیری کنید. در صورت سرفه یا عطسه، با دست یا دستمال جلوی دهان را بگیرید، و دستهایتان را مرتب بشوئید. سعی کنید هوای خانه تازه باشد.
- وقتی سرما خورده اید، مخاط بینی و حفره گلو دچار التهاب است. دود سیگار التهاب را تشدید می کند. درمان را کند می کند. کشیدن سیگار را قطع کنید.
- گاهی چکاندن آب نمک در بینی آرامش دهنده است. بهترین ترکیب حل کردن یک قاشق چایخوری نمک در یک لیوان آب ولرم است. چهار تا شش بار در روز مصرف کنید. این قطره را می توانید به صورت آماده از داروخانه یا دراگ استور بخرید.
- در ضمن می توانید از داروخانه یا دراگ استور اسپری بینی یا قطره بینی (xylometazoline) بخرید که خلط را رقیق تر کرده و تنفس را آسان می کند. این اسپری را می توانید سه بار در روز و حداکثر یک هفته مصرف کنید.
- گاهی چند بار بخور دادن در روز مفید است. لازم نیست بخور مینا (کامیل) یا نعنا در آب به کار ببرید؛ این گونه مواد می توانند مخاط را دچار التهاب کنند.
- دارویی برای سرماخوردگی وجود ندارد. آنتی بیوتیک ها نیز کمکی نمی کنند.

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 middeljes kunnen de slijmvliezen irriteren.
- Er bestaan geen medicijnen tegen verkoudheid. Ook antibiotica helpen niet.

چه زمانی به پزشک خانواده رجوع کنید؟

در موارد زیر به پزشک خانواده مراجعه کنید:

- اگر سرماخوردده اید و بیش از سه روز تب (بالاتراز ۳۸ درجه) دارید؛
 - اگر تنگی نفس دارید و نفس تان خس خس دار است؛
 - اگر نوزادتان سرماخوردده و خوب نمی نوشد؛
 - اگر نوزاد سرماخوردده بیحال است.
- اگر موارد دیگری هم باشد که نگرانان می کند، با پزشک خانواده مشورت کنید.

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