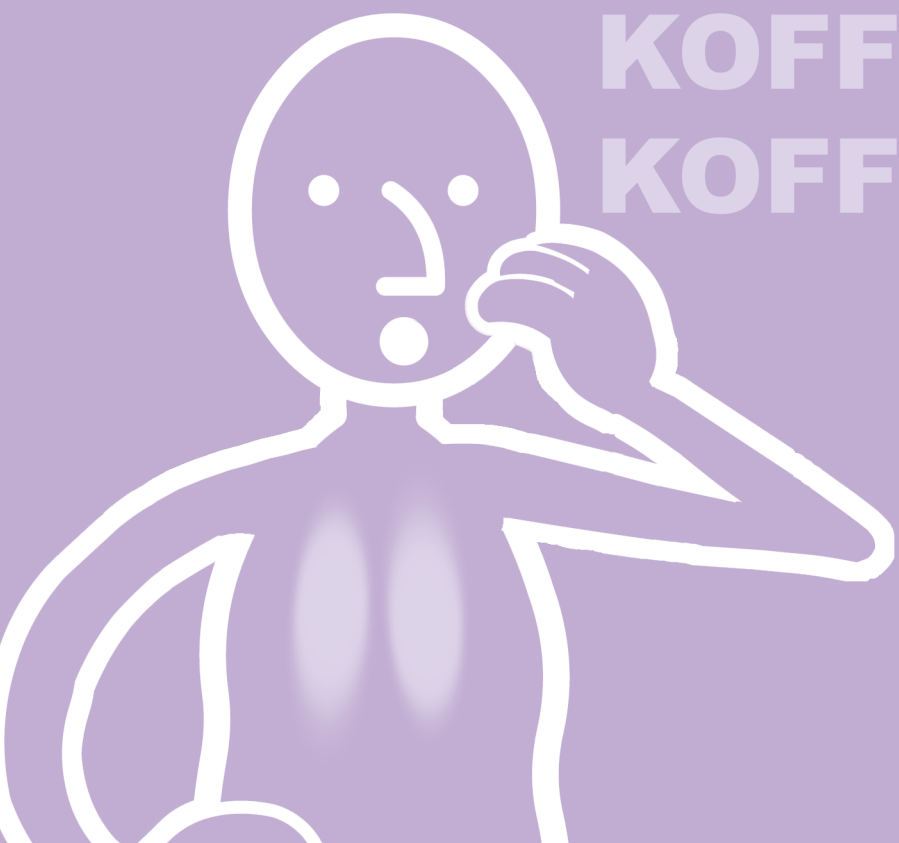


Toux



De quoi s'agit-il?

La toux est pour le corps une façon naturelle de nettoyer les voies respiratoires. Si vous crachez des glaires, cela élimine les particules de fumée, la poussière et les glaires qui encombrent votre trachée-artère, votre gorge ou vos poumons. Parfois, vous tousssez sans cracher de glaires. On parle alors de toux sèche.

Hoesten

4

Wat is het?

Hoesten is een natuurlijke manier van het lichaam om de luchtwegen schoon te maken. Als u slijm ophoest, verwijdert dat rookdeeltjes, stof en slijm uit uw luchtpijp, keel of longen.

Soms moet u hoesten zonder dat er slijm vrijkomt. We spreken dan van een droge hoest of kriebelhoest.

Que faire?

- Veillez à ce que l'air soit propre dans votre habitation et à votre travail et évitez de séjourner dans des pièces mal aérées ou enfumées.
- Les glaires dont on ne peut se débarrasser peuvent provoquer une sensation très désagréable. Une inhalation de vapeur permet parfois de dégager les voies respiratoires. Ne mettez pas de menthol, d'eucalyptus ou de camomille dans l'eau de l'inhalation car cela pourrait provoquer des irritations. Une boisson chaude permet aussi parfois de se débarrasser des glaires.
- Si vous avez mal à la gorge ou la gorge sèche, certains remèdes simples peuvent avoir un effet bénéfique. Par exemple : faire fondre une cuillerée de miel dans la bouche, prendre une boisson chaude ou sucer un bonbon à la réglisse. (Ne pas donner de miel aux enfants de moins d'un an.) La plupart des médicaments en vente dans les pharmacies ou les « drogueries » ne font pas plus d'effet que ces remèdes de bonne femme.
- La toux accompagne souvent un rhume. Dans ce cas, il est 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 autant de fois qu'il est nécessaire pour qu'il reste débouché.
- Une cuillerée de miel ou un bonbon à la réglisse peuvent parfois apaiser une toux sèche. Certaines personnes éprouvent un soulagement lorsqu'elles prennent des sirops contre la toux en vente sans ordonnance dans les pharmacies ou les « drogueries ». Si vos voies respiratoires sont très encombrées, il vaut mieux ne pas réprimer la toux au moyen de ces sirops car cela empêche le nettoyage naturel des voies respiratoires.

Quand faut-il consulter un médecin?

Consultez votre médecin généraliste:

- Si vous toussiez depuis plus de deux semaines;
- Si vous êtes oppressé ou si vous avez une respiration sifflante;
- Si vous crachez des glaires sanglantes;
- Si vous toussiez et qu'en même temps, vous avez de la fièvre depuis plus de trois jours (plus de 38°C).

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

Wat kunt u er zelf aan doen?

- Zorg voor schone lucht in uw woon- en werkomgeving en vermijd slecht geventileerde of rokerige ruimtes.
- Vastzittend slijm kan een vervelend gevoel geven. Stomen met heet water kan ervoor zorgen dat het los komt. Doe in het water geen menthol, eucalyptus of kamille; dat kan juist prikkelend werken. Iets warmes drinken helpt soms ook om het slijm los te maken.
- Bij een pijnlijke of schrale keel kunnen huismiddeltjes soms helpen. Bijvoorbeeld een eetlepel honing in de mond laten smelten, iets warmes drinken of op een dropje zuigen. De meeste middelen die u bij drogist of apotheek kunt kopen, werken niet beter dan dit soort huismiddeltjes.
- Hoesten gaat vaak samen met verkoudheid. In dat geval is het goed om uw neus open te houden door te druppelen met zout water. Eén theelepel zout in een limonadeglas lauw water is de goede verhouding. Druppel zo vaak als nodig is om uw neus open te houden.
- Bij kriebelhoest geeft een lepel honing of een dropje wel eens verlichting. Bij sommige mensen helpen drankjes die hoestprikkelers tegengaan; deze zijn zonder recept verkrijgbaar bij apotheek of drogist. Als er veel slijm in uw luchtwegen zit, kunt u het hoesten beter niet onderdrukken met dergelijke drankjes, want dat houdt de natuurlijke schoonmaak van de luchtwegen tegen.

Wanneer naar de huisarts?

Neem contact op met uw huisarts:

- Als u langer dan twee weken hoest;
- Als u benauwd bent of piepend ademt;
- Als u bloederig slijm ophoest;
- Als u naast het hoesten langer dan drie dagen koorts heeft (meer dan 38°C).

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 hoesten, juni 2003
- 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