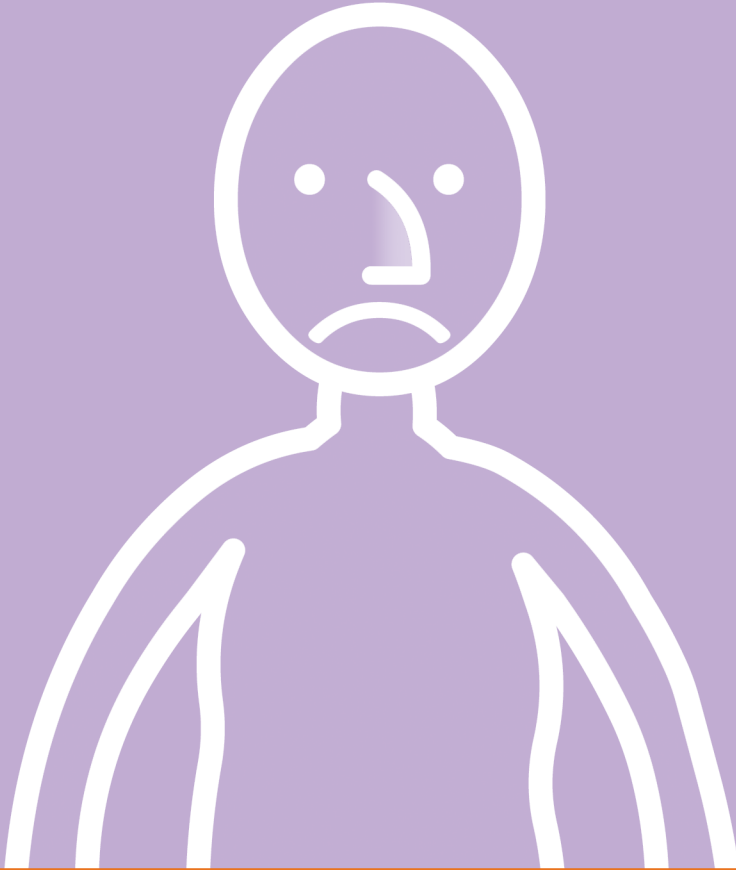


## Constipação



### O que é?

A constipação é uma inflamação das mucosas do nariz e da garganta. A mucosa nas maxilas pode também infectar. No folheto sobre 'Infecção nas maxilas' pode obter mais informação sobre este assunto.

As mucosas produzem sempre um pouco de humidade e mucosidade, mas se estão infectadas ficam inchadas e produzem ainda mais muco. É essa a razão porque com a constipação o nariz fica a pingar. Outros problemas da constipação são: nariz entupido, espirros, tosse, dor de garganta, rouquidão, dor de cabeça e por vezes dor de ouvidos. Algumas vezes as crianças têm também febre, mas os adultos quase nunca. Na maior parte das vezes a constipação passa por si depois de uma até três semanas. Nas crianças mais pequenas pode durar mais tempo.

## 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.

## O que pode fazer?

- Pode tentar evitar o contágio. Tape a boca e o nariz com a mão ou com um lenço se tiver que espirrar ou tossir, e lave as mãos regularmente. Trate de ter ar fresco em casa.
- Se estiver constipado as mucosas do nariz e da garganta estão irritadas. O fumo de cigarro irrita ainda mais e por isso atrasa a cura. Portanto pare de fumar.
- Por vezes alivia aplicar gotas de água salgada no nariz entupido. Para isso deve disolver uma colher de chá de sal num copo de água morna. Aplique as gotas quatro a seis vezes por dia. Na drogeria ou na farmácia pode comprar este produto já pronto.
- Eventualmente pode comprar também na drogeria ou na farmácia um borrifador para o nariz ou gotas que aliviam as mucosas (xylometazoline) de forma a poder respirar mais facilmente. Este produto e estas gotas podem ser aplicadas três vezes por dia durante uma semana no máximo.
- Por vezes alivia também inspirar vapor de água umas vezes por dia. Não é preciso acrescentar camomila ou mentol à água; tais produtos podem irritar as mucosas.
- Não existem medicamentos contra a constipação. Os antibióticos também não ajudam.

## 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.

## Quando deve ir ao seu médico de família?

Entre em contacto com o seu médico de família se:

- Estiver constipado e tiver febre há mais de três dias (mais de 38°C);
- Tiver falta de ar ou a respiração ofegante;
- O bebé está constipado e não bebe suficiente;
- O seu bebé está constipado e fica sonolento.

Quando tiver outros sintomas que o(a) preocupem consulte com o seu médico de família.

## 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