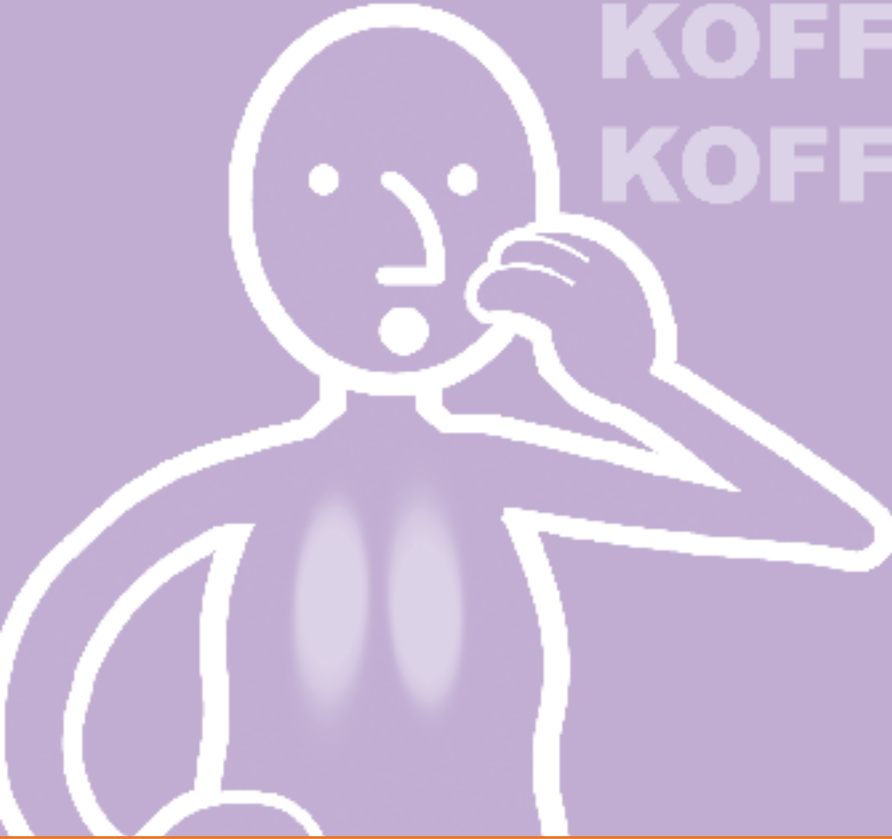


سرفه کردن

KOFF
KOFF

Hoesten

4

این چه است؟

سرفه کردن یک شیوه بدن برای تصفیه کردن راه های تنفس است. اگر شما توسط سرفه خلط (بلغم) بیرون می‌کنید، این بخش های دود، گرد و خلط را از نل تنفس، گلو و شش ها دور می‌سازد. بعضی اوقات شما سرفه می‌کنید، بدون آنکه بلغم بیرون شود. در آن صورت ماسخن از سرفه خشک و یا سرفه بندشدن گلو و یا خارش گلو می‌زنیم .

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.

شما خودتان چه کرده می‌توانید؟

- برای داشتن هوای صاف در محل زندگی و محل کار خود اقدام کنید و از محل های تصفیه هواه نشده و دودآلود دوری کنید.
- بلغم محکم نشسته می‌تواند یک احساس ناگوار بدهد. بخار دادن با آب داغ می‌تواند باعث شود تا این جدا شود. در آب هیچ منتهول، ایپوکالپتیس ویا کامیل (گیاه سرفه) نیاندازید؛ همین می‌تواند تخریش کننده کار کند. نوشیدن چیز گرم می‌تواند بعضی اوقات بلغم را جدا سازد.
- بعضی وقت در صورت یک گلو پردرد و یا با تخریش می‌تواند وسایل خانگی کمک کنند، مثلاً یک قاشق چای خوری عسل در دهن ذوب کردن، نوشیدن یک چیز گرم و یا چوشیدن یک شیرینی تند (دروپ). عسل برای اطفال کوچکتر از یک سال استفاده نکنید. بسیاری از وسایل که شما از درآگستور ویا دواخانه می‌توانید خریداری کنید، بهتر از این نوع وسایل خانگی کار نمیکنند.
- سرفه اکثراً با ذکام (ریزش) همراه میباشد. در آن صورت خوب است تابینی خود را توسط ریختاندن قطرات آب با نمک باز نگاه دارید. یک قاشق چای خوری نمک در یک گیللاس لیموناد نوشی آب شیرگرم یک تناسب خوب است. تا همان مراتب که لازم است قطره بیاندازید تا بینی خود را باز نگهدارید.
- در صورت سرفه تخریشی یک قاشق عسل و یا یک شیرینی تندسبیه رنگ گاه گاهی آرامش میدهد (درد را سبک میسازد). در بعضی انسانها شربت های که از تخریش گلو جلوگیری میکند، کمک میکنند؛ اینها را میتوان بدون نسخه از دواخانه و یا درآگستور بدست آورد. اگر بلغم زیاد در گلو شما موجود است، بهتر است تا سرفه کردن را با چنین شربت ها تحت فشار نیارید، زیرا آن جلو صاف شدن طبیعی راه های تنفس را میگیرد.

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 hoestprikkels 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.

چه وقت نزد داکتر خانگی (داکتر فامیلی)؟

- با داکتر فامیلی خود تماس بگیرید:
 - اگر شما بیشتر از دو هفته سرفه میکنید؛
 - اگر شما به مشکل تنفس میکنید و یا شپلاق کتان تنفس میکنید؛
 - اگر شما توسط سرفه خلط خون الود بیرون میکنید؛
 - اگر شما در پهلوی سرفه کردن بیشتر از سه روز تب دارید (اضافه از ۳۸ درجه سانتیگراد).
- اگر علایم دیگری موجود هستند، که شما در باره آنها تشویش دارید، در آن صورت با داکتر فامیلی خود مشوره کنید.

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