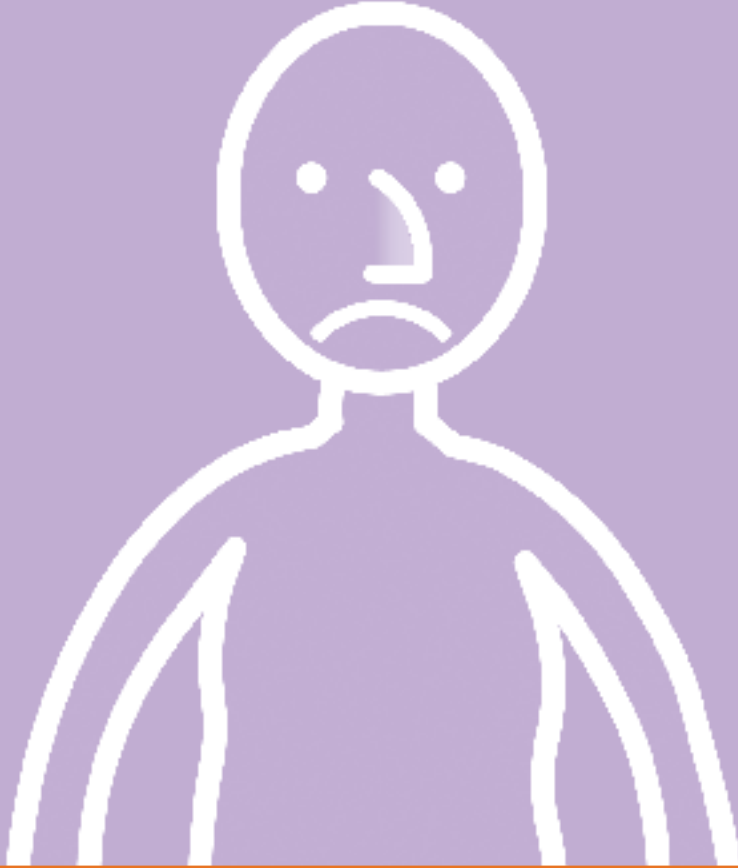


ریزش



Verkoudheid

10

این ها چه اند؟

ریزش یک عفونت (چرکی) پرده مخاطی در بینی / سوراخ گلو میباشد. همچنان پرده مخاطی خالیگاه فک، کام میتواند چرک گرفته باشد. در بروژور "kaakholte ontsteking" در این باره بیشتر بخوانید.

پرده مخاطی همیشه یک کمی رطوبت و خلط تولید میکند، اما اگر این چرک گرفته باشد، پرده مخاطی ورم میکند و بعداً خلط اضافی تولید میکند. توسط آن شما در وقت ریزش (سرما خوردگی) یک بینی جاری حاصل میکنید (ریزش بینی). تکلیف های دیگر در هنگام خنک خوردگی عبارتند از: بینی بسته (بند شده)، عطسه زدن، سرفه کردن، گلو دردی، گرفتگی صدا، سر دردی و بعضی وقت گوش دردی. اطفال با آن بعضی اوقات تب دارند، اما افراد بالغ تقریباً هیچ وقت تب نمیکنند. اکثراً سرما خوردگی بعد از یک الی سه هفته خود بخود رفع میشود. در اطفال کوچک این میتواند کمی طولانی تر دوام کند.

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.

شما خودتان چه کرده می‌توانید؟

- شما می‌توانید از آلوده شدن جلوگیری کنید. دست و یا دستمال جیبی خود را پیشروی دهن خود بگیرید اگر شما عطسه می‌زنید یا سرفه می‌کنید، و دست‌های خود را منظم بشوید. در داخل خانه هوارا همیشه تبدیل کنید (تصفیه کنید).
- اگر شما خنک خورده (سرما خورده) هستید، پرده‌های مخاطی در خالگاه بینی و گلو متضرر شده اند. توسط دودسگرت این تخریب بدتر میشود. این تقاضای معالجه را میکند. پس سگرت کشیدن را متوقف سازید.
- بعضی وقت انداختن قطرات آب بانمک در بینی بند شده آرامش میدهد. برای تناسب خوب یک قاشق چای خوری نمک را در یک گیللاس لیموناد خوری آب شیرگرم حل کنید. روز چهارالی شش مرتبه قطره بریزید. از درآگستری و یا دوا خانه می‌توانید این قطره را آماده شده هم خریداری کنید.
- احتمالاً می‌توانید از دوا خانه سپری بینی یا قطره بینی خریداری کنید که پرده مخاطی را باریکتر می‌سازد (کزیلومیتازولین)، که توسط آن شما آسانتر نفس میکشید. این سپری یا قطره را می‌توانید روز سه مرتبه حد اکثر یک هفته استفاده کنید.
- بعضی وقت بخار دادن یک چند مرتبه در روز آرامش بدهد. شما مجبور نیستید که کامل و یا مستهول روی آب اضافه کنید؛ چنین دواگک ها می‌توانند پرده مخاطی را تخریب کنند.
- هیچ نوع دوا در مقابل سرما خوردگی وجود ندارد. همچنان انتی بیوتیک کمک نمی‌کنند.

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 وقت نزد داکتر خانگی (داکتر فامیلی)؟

با داکتر فامیلی بود تماس بگیرید:

- اگر سرما خوردگی دارید و اضافه از سه روز تب دارید (بلندتر از ۳۸ درجه سانریگراد)؛
- اگر مشکل تنفس (احساس خفگی) دارید و شپلاق مانند تنفس میکشید؛
- اگر طفلک شما سرما خورده است و خراب مینوشد؛
- اگر طفلک شما ریش دارد و خواب آلود است .

اگر علائم 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 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