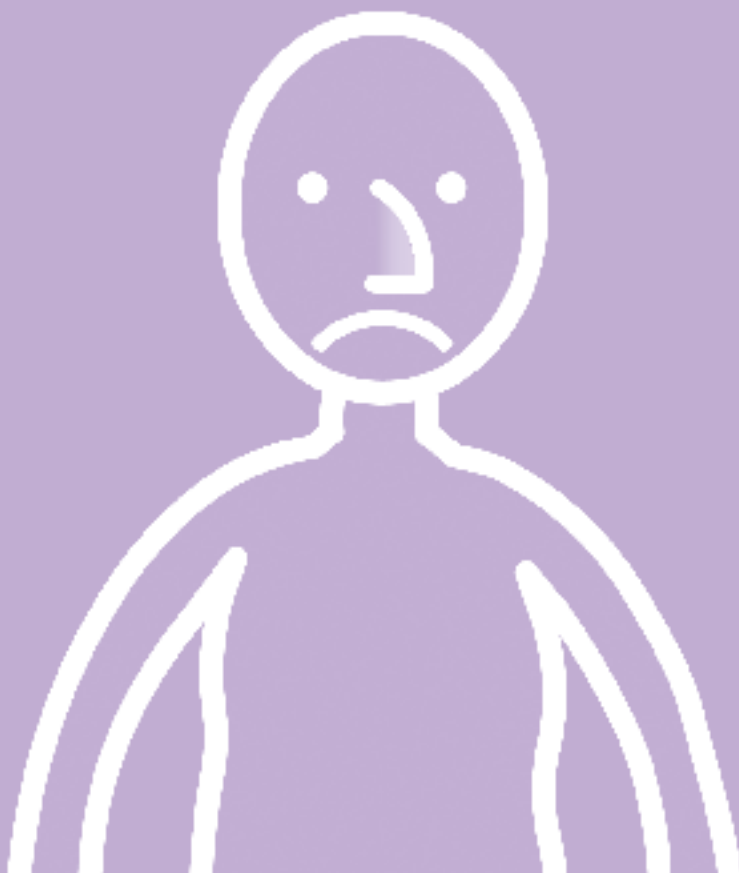


Prehlada



Šta su to?

Prehladom nazivamo upalu sluznice nosne šupljine i grla. I sluznica u čeljusnoj šupljini može biti upaljena. U brošuri "Upala čeljusne šupljine" možete o tome pročitati više.

Sluznica uvijek stvara pomalo vlage i sline, no ako je upaljena, sluznica otekne i proizvodnja sline se povećava. Zbog toga je hunjavica često popratna pojava pri prehladi.

Ostale smetnje koje nastaju pri prehladi su: začepljeni nos, kihanje, kašalj, grlobolja, promuklost glavobolja i, ponekad, bol u uhu. Djeca ponekad imaju povišenu temperaturu, odrasli gotovo nikad. Prehlada traje najčešće od jedne do tri sedmice. Kod male djece može trajati nešto duže.

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.

Što možete sami učiniti?

- Možete pokušati preventivno djelovati. Stavite ruku ili maramicu na usta kada kašljete ili kišete i redovno perite ruke. Vodite računa da u kući ima dovoljno svježeg zraka.
- Sluznica u nosnoj šupljini i grlu postaje nadražena ako ste prehladeni. Dim od cigarete je još više nadražuje i to usporava ozdravljenje. Dakle, prestanite pušiti.
- Ponekad pomaže ako u začepljeni nos kapljete slanu vodu. Pravilan omjer otopine ćete dobiti ukoliko jednu žličicu soli otopite u čaši od 2 dl. sa mlakom vodom. Kapljite četiri do šest puta na dan. U drogeriji ili apoteci takve se kapljice mogu kupiti bez recepta.
- Po potrebi možete u drogeriji ili apoteci kupiti kapljice ili sprej za nos koji smanjuje otok sluznice (xylometazoline) i na taj način vam olakšava disanje. Taj sprej i kapljice smijete koristiti tri puta na dan, ali ne više od sedam dana.
- Ponekad i udisanje vodene pare, nekoliko puta na dan, može donijeti olakšanje. Nije potrebno u vodu dodavati kamilicu ili mentol; takvi dodaci mogu još više nadražiti sluznicu.
- Ne postoje lijekovi protiv prehlade. Ne pomažu ni antibiotici.

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.

Kada treba otići kućnom liječniku?

Stupite u kontakt sa svojim kućnim liječnikom:

- Ukoliko ste prehladeni i već duže od tri dana imate visoku temperaturu (višu od 38° C).
- Ukoliko se gušite ili ako vam je disanje praćeno piskavim šumom.
- Ukoliko vam je dojenče prehladeno i malo pije.
- Ukoliko vaša prehladena beba pokazuje znakove ošamućenosti.

Ukoliko se pojave neki drugi simptomi koji vas zabrinjavaju, konzultirajte se sa svojim kućnim liječnikom

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