

Простуда



Verkoudheid

10

Что это такое?

Простуда - это воспаление слизистой оболочки носовой/ горловой полости. Слизистая оболочка челюстных пазух также может быть воспалена. В брошюре «Воспаление челюстных пазух» вы проситаете об этом более подробно. Слизистая оболочка постоянно производит небольшое количество влаги и слизи, однако, при воспалительном процессе слизистая оболочка отекает и образует больше слизи. Из-за этого во время простуды у вас обычно появляется насморк. Прочие жалобы при простуде: нос забит, чихание, кашель, болезненное горло, осипший голос, головная боль и, иногда, боль в ушах. У детей бывает иногда температура, у взрослых почти никогда. Обычно, простуда проходит сама по себе в течение одной – трёх недель. У маленьких детей это иногда длится дольше.

Wat is het?

Verkoudheid is een ontsteking van het slijmvlies in de neus-/keelholte. Ook het slijmvlies in de kaakholtten 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.

Что вы можете предпринять сами?

- Можно попробовать предотвратить заражение. Если вы кашляете или чихаете, то прикройте рот платком или рукой, и мойте руки регулярно. Проветривайте воздух у себя в доме.
- Если вы простужены, то слизистая оболочка в носу и во рту раздражены. От курения раздражение ещё больше увеличивается. Это замедляет выздоровление. Поэтому бросьте курить.
- Иногда облегчает, если капать в нос подсоленной водой. Чтобы добиться правильной пропорции, разведите одну чайную ложку соли в стакане воды комнатной температуры. Капайте от четырёх до шести раз в день. Эти капли вы можете купить и в готовом виде в аптечном магазине или аптеке.
- В аптечном магазине или аптеке можно купить аэрозоль или капли для носа для смягчения слизистой оболочки (ксилометазолин), что облегчает дыхание. Этот аэрозоль и эти капли вы можете употреблять три раза в день максимально в течение одной недели.
- Иногда помогает ингаляция пару раз в день. Не следует добавлять мяту или ромашку в воду, подобные средства могут как раз привести к раздражению слизистой оболочки.
- Лекарств против простуды не существует. Антибиотики также не помогают.

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 lauw water. 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.

Когда обращаться к семейному врачу?

С семейным врачом необходимо связаться:

- Если у вас простуда и больше чем три дня высокая температура (больше 38°C)
- Если вы задыхаетесь или издаёте пищащий звук при дыхании
- Если ваш грудной ребёнок простужен и плохо пьёт
- Если ваш простуженный младенец вял

Если присутствуют прочие симптомы, о которых вы беспокоитесь, посоветуйтесь с вашим семейным врачом.

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