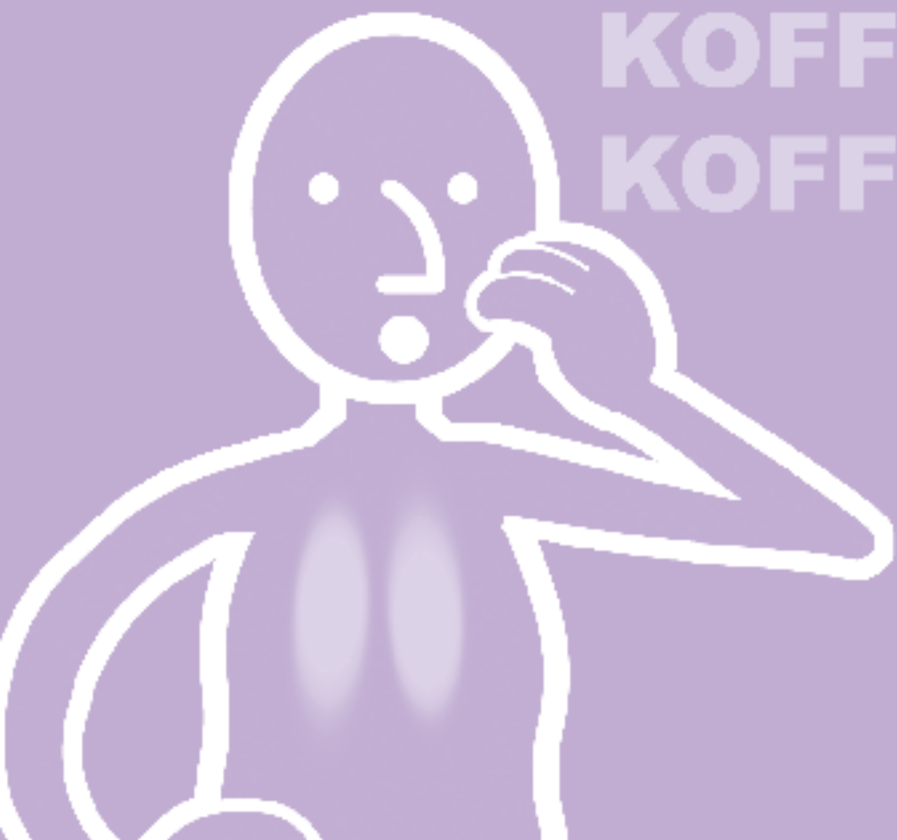


## Kašljanje



### Što je to?

Kašljanje je prirodan način na koji tijelo pročišćava dišne kanale. Iskašljavanjem sline odstranjujete čad, prašinu i sluz iz dušnika, grla ili pluća.

Ponekad morate kašljati, pri čemu ne dolazi do oslobađanja sline. U takvim slučajevima govorimo o suhom kašlju ili kašlju izazvanom nadražajem u grlu.

## Hoesten

4

### 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.

## Što možete sami učiniti?

- Vodite računa da je zrak čist u sredini gdje živite i radite i izbjegavajte zadimljene prostore ili prostore s lošom ventilacijom.
- Slina koju ne možete iskašljati može dati neprijatan osjećaj. Udisanje vodene pare može pomoći da se slina oslobodi. Ne stavljajte u vodu mentol, eukaliptis ili kamilicu pošto upravo to može imati nadražujuće dejstvo. Uzimanje toplog pića može ponekad pomoći da dode do oslobađanja sline.
- Pri bolnom ili hrapavom grlu mogu ponekad pomoći domaća sredstva, npr. ukoliko rastopite jednu žlicu meda u ustima, popijete nešto toplo ili sišete drop-bombončić. (Ne upotrebljavajte med kod djece mlade od 1 godine.) Većina sredstava koje možete kupiti u drogeriji ili u apoteci nisu bolja od tih domaćih sredstava.
- Kašljanje ide često zajedno s prehladom. U tom slučaju je dobro da začepljeni nos držite odčepljenim uštrcavanjem kapljica sa slanom vodom. Jedna mala žličica soli otopljena u čaši od 2 dl. s mlakom vodom je dobar omjer. Uštrcavajte kapljice toliko često koliko je potrebno da bi nos držali odčepljenim.
- Pri kašlju izazvanom nadražajem u grlu može pomoći žlica meda ili drop-bombončića. Nekim ljudima pomažu napici koji spriječavaju nadražaje kašlja. Te napitke možete dobiti bez recepta u apoteci ili drogeriji. Ukoliko se u vašim dišnim kanalima nalazi puno sline, bolje je da kašljanje ne suzbijate takvim napicima, pošto bi na taj način suzbijali prirodno čišćenje dišnih kanala.

## 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 theelepeltje 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.

## Kada treba otići kućnom liječniku?

Stupite u kontakt sa svojim kućnim liječnikom:

- Ukoliko kašljate duže od dva tjedna.
- Ukoliko se gušite ili dišete piskutavo.
- Ukoliko iskašljavate krvavu slinu.
- Ukoliko osim kašljanja imate i temperaturu (višu od 38°C) duže od tri dana.

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 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