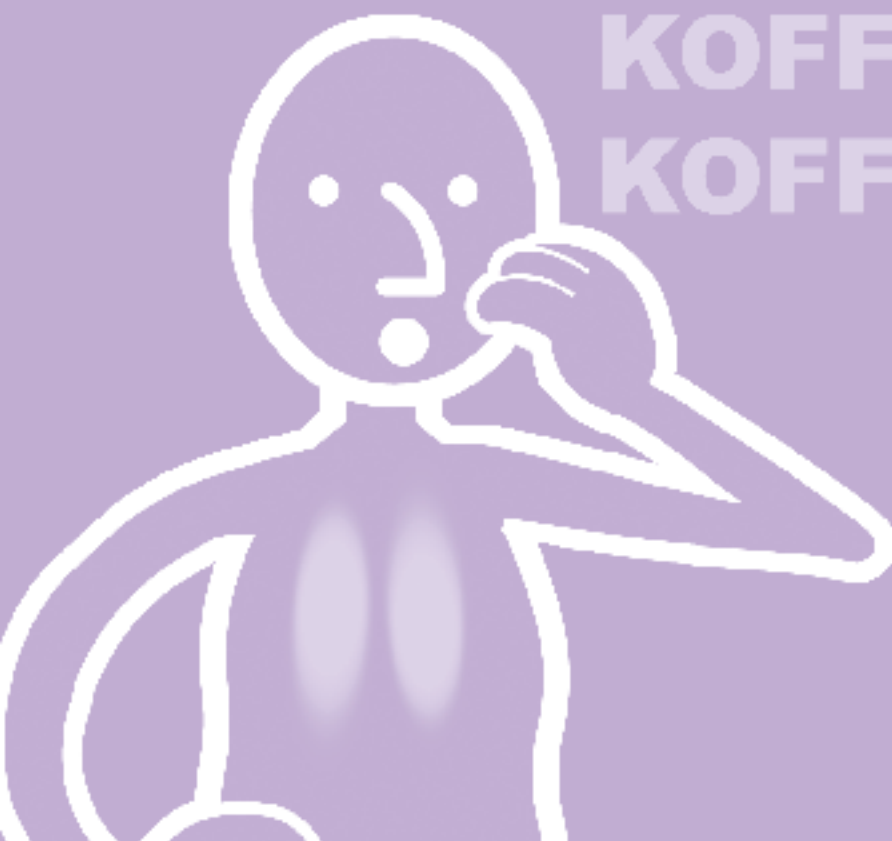


## سرفه



## Hoesten

4

## این چیست؟

سرفه طریق طبیعی بدن برای تمیز کردن مجاری تنفسی است. وقتی خلط بیرون می آید، دود، غبار و خلط از نای، گلو یا ریه ها بیرون می زند. گاهی اوقات سرفه بدون خلط است. در این صورت آن را سرفه خشک یا سرفه خارش دار می نامیم.

## 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.

## خودتان چه می توانید بکنید؟

- سعی کنید هوای محیط زندگی و کار شما تمیز باشد و از جاهایی که هوا جریان ندارد یا در آن دود هست فاصله بگیرید.
- خلط مانده در سینه احساس بدی به انسان می دهد. بخور با آب گرم می تواند آن را از ریه آزاد کند. در داخل آب، نعنا (منتول)، اکالیپتوس یا گل مینا (کامیل) نریزید، زیرا می تواند سبب تحریک بشود. نوشیدن چیزهای گرم هم گاهی می تواند در آزاد کردن خلط کمک کند.
- در صورت درد یا گرفتگی گلو می توانید از مواد خانگی استفاده کنید. برای مثال یک قاشق عسل در دهان بگذارید و بمکید، چیز گرم بنوشید یا آب نبات بخورید.
- بیشتر چیزهایی که شما از داروخانه یا درآگ استور می خرید بیش از این چیزهای خانگی کمک نمی کنند.
- سرفه اغلب با سرماخوردگی همراه است. در این صورت بهتر است با چکاندن آب نمک در بینی راه بینی را باز نگه دارید. یک قاشق چای خوری نمک در یک لیوان آب ولرم ترکیب خوبی است. تا حدی که راه بینی باز نگه داشته شود، آب نمک در بینی بچکانید.
- یک قاشق عسل یا آب نبات گاهی به سرفه خارش دار کمک می کند. برای بعضی ها شربت سینه یا سرفه خوب است. این ها را می توان بدون نسخه از داروخانه یا درآگ استور خرید. اگر خلط زیادی در سینه داشته باشید بهتر است با شربت و غیره از خروج آن جلوگیری نکنید، زیرا آن جلوی تمیز شدن طبیعی را می گیرد.

## 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 hoestprikkelers 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 زمانی به پزشک خانواده رجوع کنید؟

در صورت وجود موارد زیر با پزشک خانواده تماس بگیرید:

- اگر بیش از دو هفته سرفه می کنید؛
- اگر تنگی نفس دارید یا تنفس شما خس خس دار است؛
- اگر در خلط تان خون دیده شود؛
- اگر بیش از سه روز سرفه می کنید و تب هم دارید (بیشتر از ۳۸ درجه).

در صورت وجود موقعیت های دیگری که شما را نگران می کند، با پزشک خانواده مشورت 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