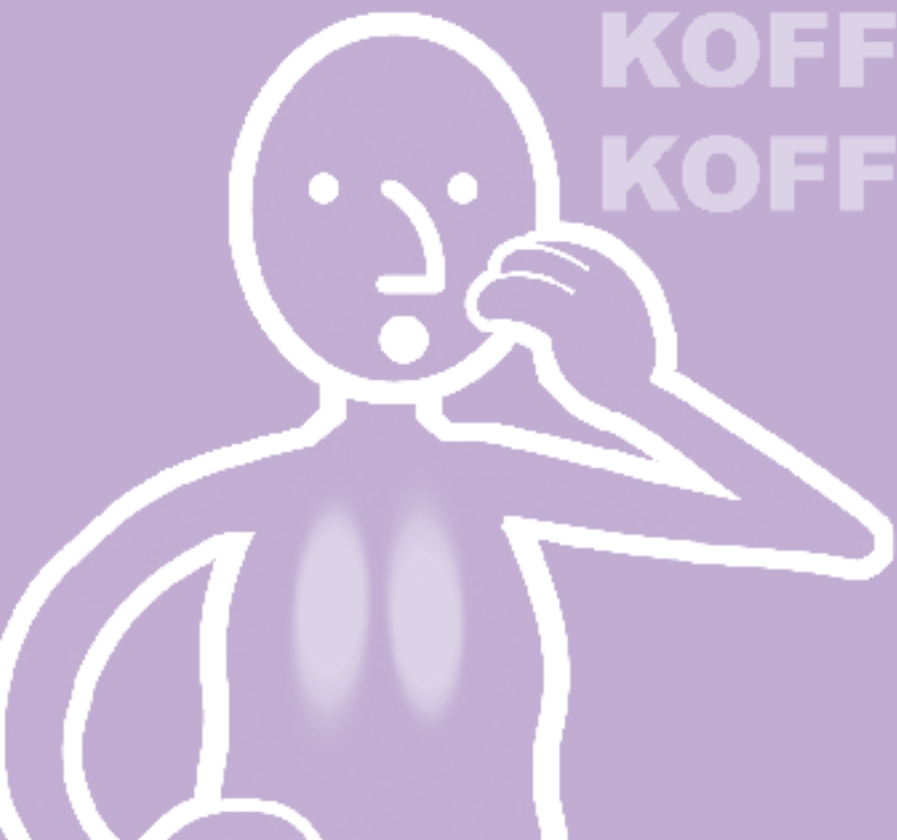


# Кашель



# Hoesten

4

## Что это такое?

Кашель является естественным способом организма для очищения дыхательных путей. Если вы откашливаете слизь, то тем самым из вашей трахеи, горла или лёгких выводятся дымовые (от курения) частички, пыль и слизь.

Иногда при кашле вы не откашливаете слизь. В таком случае речь идёт о сухом кашле и першении в горле.

## 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.

## Что вы можете предпринять сами?

- Воздух в вашем жилище и на рабочем месте должен быть чистым. Избегайте накуренных или плохо проветренных помещений.
- Тугая слизь даёт неприятные ощущения. Ингаляция водой может помочь освободиться от слизи. Не добавляйте в воду мяту, эвкалипт или ромашку. Это может как раз привести к раздражению. Тёплый напиток также может помочь откашляться.
- В случае, если горло болит или першит, могут помочь домашние средства. Например, положить в рот столовую ложку мёда и дать мёду растаять, попить что-нибудь тёплое или пососать солодковую конфету. (Детям до 1 года не давать мёда). Большинство средств, которые вы можете приобрести в аптечном магазине или аптеке, действуют не лучше, чем упомянутые домашние средства.
- Кашель возникает часто вместе с простудой. В таком случае, важно давать носу дышать, чего можно достичь, капая подсоленной водой. Одна чайная ложка соли в стакане воды комнатной температуры составит правильную пропорцию. Капать можно каждый раз при необходимости, чтобы давать носу дышать.
- В случае першения в горле иногда облегчает, если съесть ложку мёда или солодковую конфету. Некоторым помогают микстуры, смягчающие раздражение. Такие микстуры можно приобрести без рецепта в аптеке или аптечном магазине. Если в ваших дыхательных путях накопилось много слизи, то кашель лучше не подавлять подобными микстурами, поскольку это препятствует естественному очищению дыхательных путей.

## 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 theelepel 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.

## Когда обращаться к семейному врачу?

С семейным врачом необходимо связаться:

- Если у вас кашель дольше, чем три недели
- Если вам душно, или если при дыхании вы пищите
- Если вы откашливаете слизь с кровью
- Если, наряду с кашлем, у вас дольше чем три дня высокая температура (выше 38° C)

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 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