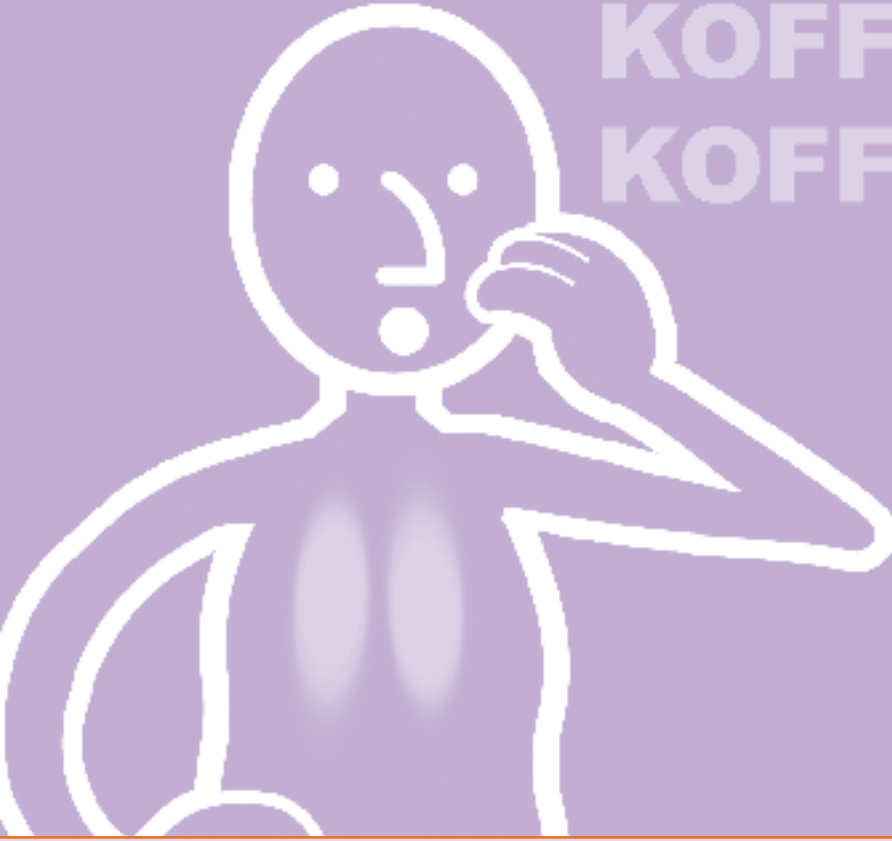


Öksürük



Öksürük nedir?

Öksürük vücudun tabii bir şekilde teneffüs yollarını temizlemesidir. Balgam çıkartırsanız, duman parçaları, toz ve balgam, nefes borunuzdan, boğaz ve ciğerlerinizden dışarı atılır.

Bazen balgam çıkartmadan öksürmeniz gerekir. Bu durumda kuru öksürük veya gıcık öksürüğü söz konusudur.

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.

Kendiniz ne yapabilirsiniz?

- Konutunuzda ve çalıştığınız yerde temiz hava olmasını sağlayın ve havasız veya dumanlı yerlerde bulunmaktan kaçının.
- İçerde kalan balgam tatsız bir duyguya neden olabilir. Kaynar suyla buhar teneffüs etmek yumuşamasını sağlayabilir. Suya mentol, okaliptus veya papatya koymayın. Sıcak bir şey içmek de bazen göğsü yumuşatmaya yardımcı olabilir.
- Boğaz ağrısı ve kuru bir boğaza bazen evde bulunan maddeler faydalı olabilir. Örneğin bir kaşık balı ağızda eritmek, sıcak bir şey içmek veya bir şeker emmek gibi. Bir yaştan altındaki çocuklarda bal kullanmayın. Drogist veya eczaneden alacağınız ilaçlar bu tür evde halen bulunan maddelerden daha fazla faydalı değildir.
- Öksürük çoğu kez soğukalgınlığıyla birarada gider. Bu durumda burnunuza tuzlu su damlatarak açık tutmanız iyi olur. Bir su bardağına bir çay kaşığı tuz iyi bir karışım oranıdır. Burnunuzu açık tutmak için istediğiniz kadar damlatabilirsiniz.
- Gıcıkta ortaya çıkan öksürükte bir kaşık bal veya bir şeker emmek biraz rahatlatılabilir. Bazı kimselerde gıcık öksürüğüne karşı şuruplar yararlı olur; bu şurupları eczaneden veya drogisten reçetesiz alabilirsiniz. Eğer göğsünüzde çok balgam varsa, bu tür şuruplarla öksürmeyi engellemeyin, nedeni bunun teneffüs yollarının tabii bir şekilde temizlenmesini önlemesidir.

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 hoestprikkel 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.

Ev doktoruna ne zaman gitmek gerekir?

Aşağıdaki durumlarda ev doktorunuza başvurun:

- öksürük iki haftadan fazla sürerse;
- eğer bunalırsanız veya nefes alırken ıslık sesi varsa;
- eğer kanlı balgam gelirse;
- eğer öksürüğün yanında üç günden daha fazla ateşiniz varsa (38°C üstünde).

Eğer endişelendiğiniz başka konular varsa ev doktorunuzla temas kurun.

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