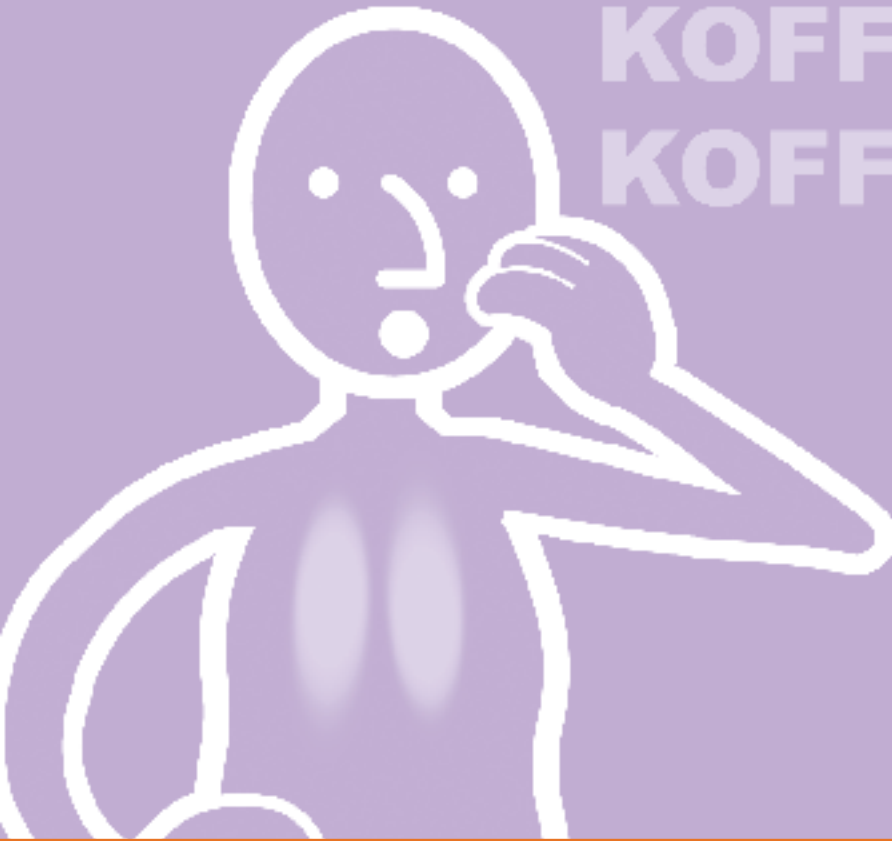


الكحة

Hoesten



ما هي؟

Wat is het?

الكحة هي طريقة طبيعية للجسم لتنظيف القنوات الهوائية. إذا قمت بكبح المخاط، تنسحب تلك الجزيئات، الغبار والمخاط من القصبة الهوائية، الحنجرة أو الرئتين. عليك أحياناً أن تكبح دون أن يخرج مخاط. في هذه الحالة نسميها الكحة الجافة أو المحكة.

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.

ماذا يمكن أن تفعله بنفسك؟

- احرص على هواء نقي في محيط السكن والشغل وتجنّب القاعات التي لا هواء فيها أو المتوفرة على دخان.
- المخاط الثابت يمكن أن يسبب إحساسا مقلقا. يمكن للتبخر بالماء أن يساعد على فكه. لا تضع في الماء المنثول، الأوكالبتوس أو الكاميليا. يمكن أن يسبب ذلك حكا في الحنجرة. شرب شيء ساخن يساعد أحيانا في فك المخاط.
- في حالة حنجرة فيها ألم أو حكة، يمكن للمواد المنزلية أحيانا التخفيف. مثلا تذويب ملعقة عسل في الفم، شرب شيء ساخن أو مص «dropje». (لا تستعمل العسل للأطفال عمرهم أقل من سنة واحدة). أغلب المواد التي تشتريها عند بائع المواد الصحية والطبية ليس لها تأثير أفضل من المواد المنزلية هاته.
- غالبا ما تكون الكحة مصحوبة بنزلة برد. في تلك الحالة إنه مهم الاحتفاظ بأنفك مفتوحا بواسطة قطرات الماء المالح. للحصول على النسبة الصحيحة أذب معيار ملعقة شاي واحدة من الملح في كأس ماء فاترة. قم بالقطر عددا المرات المحتاج للاحتفاظ بأنفك مفتوحا.
- في حالة الكحة المصحبة، تناول ملعقة عسل أو مص «dropje»، فهما يمكن أن يخففا منها. بعض الناس يستفيدون من المشروبات المواجهة للحكة المحكة ويمكن الحصول عليها بدون وصفة طبيب عند الصيدلي أو بائع المواد الصحية والطبية. إذا كان هنالك مخاطا كثيرا في القنوات الهوائية، من الأفضل عدم الضغط عليها بواسطة تلك المشروبات لأن ذلك يقف ضد التنظيف الطبيعي للقنوات الهوائية.

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 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.

متى تذهب إلى طبيب الأسرة؟

- اتصل بطبيب الأسرة الخاص بك:
- إذا استمرت الكحة لديك أكثر من أسبوعين،
 - إذا شعرت بضيق التنفس أو يكون مصاحبا بأزيز،
 - إذا كانت الكحة لديك مصحوبة بمخاط فيه دم،
 - إذا أصبت بحمى (أكثر من 38 درجة) لأكثر من ثلاثة أيام بجانب الكحة.
- إذا كانت هناك أعراض تقلقك، فاستشر إذن طبيب الأسرة الخاص بك.

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