

Öksürük ve soğuk algınlığı

Soğuk algınlığı, ağız, burun ve boğaz gibi solunum yollarınızın enfeksiyonlarından kaynaklanır ve soğuk algınlığının çoğu viraldir, bu nedenle antibiyotikler nezleyi temizlemede etkili olmaz. Soğuk algınlığına yakalanmak çok yaygındır ve çoğu insan evde 7 ila 10 gün içinde ondan kurtulabilir.

Öksürük ve soğuk algınlığı nasıl yayılır?

Enfekte bir kişi öksürür, hapşırır veya konuşursa virüsü yayabilir. Ayrıca, kontamine olmuş herhangi bir nesneyi kullanıp ardından gözlerinize, burnunuza ve ağızınıza dokunursanız da üşütebilirsiniz.

Belirti ve semptomlar nelerdir?

Soğuk algınlığınız olduğunda, şu belirtilere sahip olabilirsiniz:

- Öksürükler (diğer semptomlarınız geçtikten sonra 2-3 hafta daha devam edebilir)
- Boğaz ağrısı
- Tıkalı veya burun akıntısı
- Tükenmişlik
- baş ağrısı
- Hapşırma
- Vücut ağrıları
- iyi hissetmemek
- İştah kaybı

Öksürük ve soğuk algınlığı tedavisi

Bağışıklık sisteminiz enfeksiyonu temizlediğinden, soğuk algınlığı 7-10 gün sonra doğal olarak geçer. Antibiyotikler bakteriyel enfeksiyonları tedavi ettikleri için soğuk algınlığı tedavisinde etkili değildirler. Bununla birlikte, belirtilerinizi aşağıdakilerle hafifletebilirsiniz:

- Ağrı, ağrı ve baş ağrıları için parasetamol veya ibuprofen alınabilir.
- Lütfen talimatları dikkatlice takip edin ve tavsiye edilen dozdan fazlasını almayın.
- Boğaz ağrısını hafifletmek için pastiller alınabilir.
- Susuz kalmamak için bol su için
- İyi dinlenin ve yorucu aktivitelerden kaçının
- Dekonjestan tabletler veya burun spreyleri alınabilir ancak parasetamol gibi içerik maddelerini kontrol ederken dikkatli olun, bu nedenle çok fazla almayın.

Öksürük ve soğuk algınlığını önleme

Soğuk algınlığı kapma veya bulaştırma risklerini azaltmak için şunları yapabilirsiniz:

- Ellerinizi sık sık sabun ve su veya alkol bazlı el dezenfektanları ile yıkayın
- Soğuk algınlığı olan insanlardan güvenli bir mesafede durun

- Soğuk algınlığı olan birinin kullandığı nesnelere dokunduktan sonra gözlerinize, burnunuza ve ağızınıza dokunmaktan kaçının.
- Dengeli beslenin ve sık sık egzersiz yapın
- Nesnelere sık sık dezenfekte edin
- Öksürüğünüzü örtün ve bir mendile veya dirseğinizin kıvrımına hapşırın
- Bir yüz maskesi veya örtü kullanın

Daha fazla yardım ne zaman aranmalı?

Aşağıdakileri yaşıyorsanız bir GP aramalı veya 111'i aramalısınız:

- Belirtileriniz 3 hafta sonra düzelmez
- Semptomlarınız aniden kötüleşir
- çok yüksek bir ateşin var
- Nefes darlığı yaşıyorsanız veya nefes almakta güçlük çekerseniz ve göğüs ağrınız varsa
- Aniden kan öksürürsün
- Yutmakta zorlanıyorsanız
- Listelenmeyen veya çok şiddetli diğer semptomlar

Nefes almakta zorlanıyorsanız acil tedavi için acile gidin veya hemen 999'u arayın.

Referanslar:

- <https://www.nhs.uk/conditions/common-cold/>
- <https://Patient.info/chest-lungs/cough-leaflet/coughs-and-colds-in-children>