

Kaszel i przeziębienia

Przeziębienia są spowodowane infekcjami dróg oddechowych, takimi jak jama ustna, nos i gardło, a większość przeziębień ma charakter wirusowy, więc antybiotyki nie będą skuteczne w usuwaniu przeziębienia. Przeziębienie jest bardzo powszechne i większość ludzi może wyleczyć się z niego w ciągu 7 do 10 dni w domu.

Jak rozprzestrzenia się kaszel i przeziębienie

Zarażona osoba może rozprzestrzeniać wirusa, jeśli kaszle, kicha lub mówi. Możesz się również przeziębnić, jeśli użyjesz skażonych przedmiotów, a następnie dotkniesz oczu, nosa i ust.

Jakie są oznaki i objawy?

Kiedy jesteś przeziębiony, możesz mieć następujące objawy:

- Kaszel (może utrzymywać się przez 2-3 tygodnie po ustąpieniu innych objawów)
- Ból gardła
- Zatkany, zatkany lub ciekący nos
- Zmęczenie
- Bóle głowy
- Kichanie
- Bóle
- Czuję się niedobrze
- Utrata apetytu

Leczenie kaszlu i przeziębienia

Zwykle przeziębienie naturalnie ustąpi po 7-10 dniach, gdy twój układ odpornościowy usuwa infekcję. Ponieważ antybiotyki leczą infekcje bakteryjne, nie są skuteczne w leczeniu przeziębienia. Możesz jednak złagodzić objawy, wykonując następujące czynności:

- Paracetamol lub ibuprofen można przyjmować w celu złagodzenia bólu, np. bólów głowy
- Należy ściśle przestrzegać instrukcji i nie przyjmować więcej niż zalecana dawka
- Pastyłki do ssania można przyjmować, aby złagodzić ból gardła
- Pij dużo wody, aby pozostać nawodnionym
- Odpoczywaj dobrze i unikaj forsownych zajęć
- Tabletki zmniejszające przekrwienie błony śluzowej nosa lub aerozole do nosa mogą być przyjmowane, ale należy zachować ostrożność podczas sprawdzania składników, takich jak paracetamol, aby nie użyć zbyt dużej dawki

Zapobieganie kaszlowi i przeziębieniom

Aby zmniejszyć ryzyko złapania lub rozprzestrzenienia się przeziębienia, możesz:

- Często myj ręce mydłem i wodą lub środkami dezynfekującymi na bazie alkoholu
- Zachowaj bezpieczną odległość od osób przeziębionych
- Unikaj dotykania oczu, nosa i ust po dotknięciu przedmiotów używanych przez osobę przeziębioną
- Jedz zbilansowaną dietę i często ćwicz
- Często dezynfekuj przedmioty
- Zakryj kaszel i kichanie w chusteczkę lub w zgięcie łokcia
- Noś maskę na twarz lub osłonę

Kiedy szukać dalszej pomocy

Powinieneś zwrócić się do lekarza rodzinnego lub zadzwonić pod numer 111, jeśli wystąpią następujące objawy:

- Twoje objawy nie ustępują po 3 tygodniach
- Twoje objawy nagle się pogarszają
- Masz bardzo wysoką temperaturę
- Pojawia się duszność lub problemy z oddychaniem i bóle w klatce piersiowej
- Nagle kaszlesz krwią
- Masz trudności z połykaniem
- Wszelkie inne objawy niewymienione lub bardzo ciężkie

Jeśli masz trudności z oddychaniem, udaj się na pogotowie ratunkowe lub natychmiast zadzwoń pod numer 999 w celu pilnego leczenia

Bibliografia:

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