
Kaszel? Co można zrobić? (Cough? So what can you do?)

Kaszel jest mechanizmem umożliwiającym oczyszczenie dróg oddechowych. Jeżeli dochodzi do podrażnienia gardła, może rozwinąć się kaszel suchy lub mokry.

Co można zrobić?

- ile to możliwe należy odkrztuszać wydzielinę.
- Konieczne jest rzucenie palenia i unikanie przebywania w zadymionych pomieszczeniach.
- Można ssać tabletki na gardło lub pić łyčkami napoje owocowe z dodatkiem miodu i cytryny, co działa łagodząco i przynosi chwilową ulgę.
- Podczas kaszlu należy zakrywać usta ręką (dzieciom należy powiedzieć, aby robiły tak samo).
- Dodatkowe poduszki mogą ułatwić zasypianie
- Pomocne mogą być inhalacje parowe. Miskę należy napełnić bardzo gorącą wodą i pod ręcznikiem wdychać parę wodną.

Jaką pomoc można uzyskać od farmaceuty?

Farmaceuci są dobrze wyszkolonymi specjalistami opieki zdrowotnej. Potrafią doradzić, które leki dostępne bez recepty pomogą złagodzić objawy takie jak utrzymujący się, drażniący kaszel. Jeżeli pacjent przyjmuje jakiegokolwiek inne leki, powinien o tym zawsze powiedzieć farmaceucie. Farmaceuci mogą również odpowiedzieć na wszelkie pytania, jakie pacjent może mieć odnośnie leków przepisanych mu przez lekarza. Należy pamiętać, że nie jest konieczne wcześniejsze umawianie wizyty, aby zapytać o radę farmaceutę.

Czy konieczne jest skontaktowanie się ze swoim lekarzem prowadzącym?

Pacjent powinien skontaktować się ze swoim lekarzem prowadzącym, jeżeli:

- kaszel utrzymuje się dłużej niż trzy tygodnie
- odkrztuszana wydzielina zawiera krew
- dochodzi do duszności
- oddychaniu towarzyszą słyszalne świsty, bóle lub oddech jest głośny
- jest już w podeszłym wieku i choruje na schorzenia przewlekłe
- czuje się bardzo źle.

Co robić w przypadku, gdy kaszle dziecko?

- Należy zapytać farmaceutę, które preparaty nadają się do stosowania u dzieci.

- Nie należy zmuszać dziecka do jedzenia, jeżeli jest chore i nie ma apetytu. Dzieciom należy podawać dodatkowe napoje lub lody na patyku oraz jedzenie w postaci płynnej, jak np. jogurt.
- Aby poprawić niemowlętom lub dzieciom komfort snu, można spróbować unieść wezgłowie łóżeczka lub łóżka o około 10 cm.
- Należy spróbować posiedzieć z dzieckiem przez pięć minut w zaparowanej łaźnicy.
- Kaszlące dziecko powinno trzymać się z dala od osób palących papierosy lub zadymionych pomieszczeń.

Należy skontaktować się ze lekarzem prowadzącym, jeżeli istnieje obawa, że dziecko:

- może być poważnie chore
- ma wysoką gorączkę
- ma kaszel, który utrzymuje się dłużej niż 3 dni
- nadmiernie się ślini i nie może łykać.

Dlaczego nie jest konieczny antybiotyk?

Proszę nie oczekiwać, aby lekarz przepisywał antybiotyk z powodu kaszlu. Większość przypadków kaszlu spowodowanych jest infekcjami wirusowymi, a antybiotyki nie są w stanie zwalczyć infekcji, wywołanych obecnością wirusa. Pacjent może czuć się całkiem źle, ale kaszel najczęściej ustępuje samoistnie.

Lekarze nie zalecają stosowania antybiotyków, jeżeli nie jest to rzeczywiście niezbędne. Jest to spowodowane dwoma przyczynami. Po pierwsze, nadmierne stosowanie antybiotyków - lub, gdy nie są one konieczne - prowadzi do wytworzenia mechanizmów oporności u bakterii. Oznacza to, że ten antybiotyk nie będzie dłużej skuteczny w zwalczaniu tych bakterii. Po drugie, same antybiotyki mogą wywoływać działania uboczne, takie jak biegunka, wysypki skórne i rozstrój żołądka.

Istnieje wiele możliwości, aby samemu złagodzić dolegliwości.

Informacje zamieszczone w tej ulotce zostały skonsultowane z lokalnymi specjalistami zajmującymi się opieką zdrowotną.

Aby znaleźć więcej informacji dotyczących samodzielnego leczenia typowych problemów zdrowotnych, należy zapytać farmaceutę lub skontaktować się z darmową infolinią dotyczącą zdrowia, pod numerem telefonu 0500 20 20 30. Aby dowiedzieć się więcej na temat jak być zdrowym przez cały rok, można skontaktować się telefonicznie z punktem informacyjnym - Healthpoint, w Aberdeen Indoor Market, 8-10 Market Street, Aberdeen lub w Aberdeen Royal Infirmary oraz ze szpitalem Dr Gray's Hospital.

Niniejsza ulotka jest również dostępna w wersji drukowanej dużym drukiem oraz na płycie kompaktowej (CD).

Na życzenie ulotka dostępna jest w innych formatach i wersjach językowych.

Proszę skontaktować się telefonicznie z Health Information Resources Service (Serwis Informacji Zdrowotnych) pod numerem (01224) 558504 lub za pomocą poczty elektronicznej pod adresem grampian.resources@nhs.net

Proszę pytać o publikację o numerze CGD 090033