

Soğukalgınlığı



Verkoudheid

10

Soğukalgınlığı (nezle) nedir?

Soğukalgınlığı burun/gırtlak boşluğundaki bezelerin iltihaplanmasıdır. Çene boşluğundaki bezeler de iltihaplanabilir. 'Çene boşluğu iltihabı' broşüründe daha geniş bilgi vardır.

Bezeler her zaman bir miktar sıvı ve tükrük üretirler, ancak iltihaplandıklarında bezeler şişer ve fazladan tükrük/sümük yapar. Bu nedenle soğukalgınlığında burununuz devamlı akar. Soğukalgınlığında diğer şikayetler: burun tıkanıklığı, hapşırma, öksürme, boğaz ağrısı, ses kısıklığı, baş ağrısı ve bazen kulak ağrısıdır. Çocukların bazen ateşi çıkar, yetişkinlerde ateş hemen hemen hiç görülmez. Soğukalgınlığı çoğunlukla bir ila üç hafta arasında kendiliğinden geçer. Küçük çocuklarda biraz daha uzun sürebilir.

Wat is het?

Verkoudheid is een ontsteking van het slijmvlies in de neus-/keelholte. Ook het slijmvlies in de kaakholtten kan ontstoken zijn. In de folder 'Kaakholte-ontsteking' leest u daar meer over.

Het slijmvlies produceert altijd een beetje vocht en slijm, maar als het ontstoken is, zwelt het slijmvlies op en dan vormt het extra slijm. Daardoor krijgt u bij een verkoudheid meestal een loopneus. Andere klachten bij verkoudheid zijn: een verstopte neus, niezen, hoesten, keelpijn, heesheid, hoofdpijn en soms oorpijn. Kinderen krijgen hierbij soms koorts, volwassenen bijna nooit. Meestal gaat een verkoudheid na één tot drie weken vanzelf over. Bij kleine kinderen kan het wat langer duren.

Kendiniz ne yapabilirsiniz?

- Başkalarına bulaşmasını önlemeye çalışabilirsiniz. Hapşırıp öksürdüğünüzde elinizle veya bir mendille ağızınızı kapatın ve ellerinizi düzenli olarak yıkayın. Evi havalandırın.
- Soğuk algınlığı sırasında burun ve boğaz boşluğundaki bezeler tahriş olmuş durumdadırlar. Sigara dumanı tahrişatı daha kötüleştirir. Bu iyileşmeyi engeller. Sigara içmeyin.
- Tuzlu su damlatmak tıkalı burunu açabilir. Bir çay kaşığı tuzu bir su bardağı ılık suya karıştırın. Günde dört ila altı kez burnunuza damlatın. Eczane veya drogisten bu damlayı hazır satın alabilirsiniz.
- İsterseniz eczane veya drogisten bir burun spreyi veya damlası satın alabilirsiniz (xylometazoline), böylece daha rahat nefes alabilirsiniz. Bu damla ve spreyi günde üç kez en fazla bir hafta süreyle kullanabilirsiniz.
- Bazen günde bir kaç kez buhara tutmak rahatlatıcı olabilir. Sıcak suya papatya veya mentol katmayın; bu tür maddeler bezeleri tahriş edebilir.
- Soğukalgınlığına karşı ilaç yoktur. Antibiyotiklerin de faydası olmaz.

Wat kunt u er zelf aan doen?

- U kunt proberen besmetting te voorkomen. Houd uw hand of zakdoek voor uw mond als u niest of hoest, en was uw handen regelmatig. Zorg voor frisse lucht in huis.
- Als u verkouden bent, zijn de slijmvliezen in de neus- en keelholte geïrriteerd. Door sigarettenrook wordt de irritatie erger. Dit vertraagt de genezing. Stop dus met roken.
- Het geeft soms verlichting om een verstopte neus te druppelen met zout water. Voor de juiste verhouding lost u een theelepel zout op in een limonadeglas lauw water. Druppel vier tot zes maal per dag. Bij de drogist of apotheek kunt u deze druppels ook kant-en-klaar kopen.
- Eventueel kunt u bij de drogist of apotheek neusspray of neusdruppels kopen die het slijmvlies dunner maken (xylometazoline), waardoor u gemakkelijker ademt. Deze spray en druppels mag u drie maal per dag gedurende maximaal een week gebruiken.
- Soms kan een paar keer per dag stomen verlichting geven. U hoeft geen kamille of menthol aan het water toe te voegen; dergelijke middeltjes kunnen de slijmvliezen irriteren.
- Er bestaan geen medicijnen tegen verkoudheid. Ook antibiotica helpen niet.

Ev doktoruna ne zaman gitmek gerekir?

Aşağıdaki durumlarda ev doktorunuza başvurun:

- soğukalgınlığıyla birarada üç günden daha uzun süreyle ateşiniz çıkarsa (38°C veya daha fazla);
- eğer bunalırsanız veya nefes alırken ısıklık sesi çıkıyorsa;
- eğer bebeğinizde soğukalgınlık varsa zorlukla su içiyorsa;
- bebeğinizde soğukalgınlığıyla birarada, uyuşukluk varsa.

Eğer endişelendiğiniz başka konular varsa ev doktorunuzla temas kurun.

Wanneer naar de huisarts?

Neem contact op met uw huisarts:

- Als u verkouden bent en langer dan drie dagen koorts (meer dan 38°C) heeft;
- Als u benauwd bent of piepend ademt;
- Als uw baby verkouden is en slecht drinkt;
- Als uw verkouden baby suf is.

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 verkoudheid, juni 2002 • 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