



سرفه

در بزرگسالان و کودکان

سرفه جزء متداول ترین علائم مشکلات سلامتی محسوب می‌شود. شایع ترین علت سرفه سرماخوردگی بی خطر است. معمولاً سرفه ظرف مدت دو تا سه هفته خود به خود برطرف می‌شود (=سرفه حاد). اگر سرفه بیشتر از هشت هفته تداوم داشته باشد، صحبت از سرفه مزمن به میان می‌آید.

شما شخصا جهت تسکین سرفه حاد چه کار باید بکنید؟

درمان بدون دارو:

- به حد کافی اما نه خیلی بیشتر از مواقع دیگر مایعات مصرف کنید.
 - از استرس و عجله بی مورد پرهیز کنید.
 - آب نبات‌های مخصوص سرفه ممکن است سرفه را تسکین دهند اما آن را متوقف نمی‌کنند.
 - از استعمال دخانیات خودداری کرده و از فضاهای دودآلود دوری کنید.
- موثر بودن داروهای ساده خانگی در سرفه حاد (به طور مثال زنجبیل، عسل، سوپ مرغ) از نظر علمی اثبات نشده است اما ممکن است در هر صورت به تسکین سرفه که توسط خود شخص احساس می‌شود، منجر شود.

درمان با دارو:

معمولاً سرفه حاد که نتیجه سرماخوردگی یا برونشیت حاد است، بدون دارو و عوارض نیز رفع می‌شود. نکته مهم: این نوع سرفه توسط ویروس‌ها ایجاد می‌شود. در اینجا آنتی بیوتیک‌ها موثر نیستند! آن‌ها در واقع فقط در بیماری‌های باکتریایی تأثیر دارند.

چه زمانی باید مشاوره پزشکی درخواست شود؟

در موارد زیر به یک پزشک خانواده مراجعه کنید:

- مبتلا به درد قفسه سینه هستید.
- مشکلات تنفسی دارید.
- هنگام سرفه خون در بزاق شما از دهان خارج شود.
- بدون دلیل مشخص وزن شما کاهش می‌یابد.
- سرفه شما بیش از سه هفته ادامه دارد.
- سرفه شما به صورت مداوم بدتر می‌شود.
- این حس را دارید که دو طرف گلوئی شما متورم شده و درد می‌کند.
- شما دارای سیستم ایمنی ضعیفی (به طور مثال در اثر شیمی درمانی یا دیابت) هستید.

از سرایت بیماری جلوگیری کنید!

- دست‌ها را به طور مرتب و کامل بشویید
- در آرنج خم شده سرفه کنید نه در دست‌ها

GESUND
WERDEN.
Wo bin ich
richtig?



مطب پزشک خانواده شما در حال حاضر تعطیل شده است؟
معمولاً در صورتی که در روز بعدی فعالیت مطب تماس بگیرید، کفایت می‌کند.
مردد هستید؟ پس با شماره ۱۴۵۰،
مشاوره بهداشت تلفنی تماس بگیرید.

اطلاعات بیشتر را در www.wobinichrichtig.at می‌یابید.