

Yetişkinlerde ve çocuklarda öksürük



Öksürük, en sık rastlanan şikâyetlerde biridir. Öksürüğün en sık nedeni zararsız bir üşütmedir. Öksürük genelde bir iki hafta sonra kendiliğinden geçer (= akut öksürük) Öksürük, sekiz haftadan uzun sürüyorsa kronik öksürük söz konusudur.

Akut öksürükte sizler rahatlama için neler yapabilirsiniz?

İlaçsız tedavi:

- Yeterince sıvı tüketin, ancak normalden fazla değil.
- Gereksiz stresten ve kargaşadan kaçınin.
- Öksürük şekerleri, öksürüğü hafifletebilir ancak durduramaz.
- Sigara içmekten kaçınin ve sigara dumanlı odalardan uzak durun.

Basit el yapımı ilaçların akut öksürükteki etkileri (örn. zencefil, bal, tavuk suyu çorbası) bilimsel olarak kanıtlanmamıştır ancak sübjektif hissedilen bir hafiflemeye neden olabilir.

İlaçlı tedavi:

Bir üşütmeden veya bronşitten kaynaklanan öksürük, genelde ilaçsız da başka şeylere neden olmadan geçer. Önemli: Bu öksürük türüne virüsler neden olmaktadır. **Burada antibiyotik ilaçların faydası yoktur.** Bunlar çünkü sadece bakteriyel enfeksiyonlarda etkilidir.

Ne zaman bir hekime başvurmalı?

Aşağıdaki durumlarda bir aile hekimine başvurun:

- Göğüs ağrılarınız var.
- Nefes almakta zorlanıyorsunuz.
- Öksürürken kan tükürüyorsunuz.
- Belli bir nedeni olmadan kilo veriyorsunuz.
- Öksürüğünüz üç haftadan uzun sürüyor.
- Öksürüğünüz gittikçe daha da kötüleşiyor.
- Boğazınızın yan taraflarının şiş olduğunu ve ağrı hissediyorsunuz.
- Bağışıklık sisteminiz zayıf (örn. kemoterapi veya diyabetten dolayı).

Bulaştırmaları önleyin!

- Düzenli olarak ellerinizi iyice yıkayın
- **Dirsek içine** öksürün, ellerinize değil

Aile hekiminizin muayenehanesi şu anda kapalı?

Genelde bir sonraki muayenehane gününde telefon ile aramanız yeterlidir.

Emin değil misiniz? O zaman 1450'yi, telefon üzerinden sağlık danışmanlığını arayınız.

Daha fazla bilgiyi burada bulabilirsiniz:
www.wobinichrichtig.at



**GESUND
WERDEN.**
Wo bin ich
richtig?

Aile hekiminizin muayenehanesi Ő u anda kapalı?

Genelde bir sonraki muayenehane gününde telefon ile aramanız yeterlidir.

**Emin değil misiniz? O zaman 1450'yi,
telefon üzerinden sağlık danışmanlığını arayınız.**

Daha fazla bilgiyi burada bulabilirsiniz:

www.wobinichrichtig.at.



**GESUND
WERDEN.**
Wo bin ich
richtig?