



السعال

لدى البالغين والأطفال



السعال هو واحد من أشهر صور الشكوى. وأشهر أسباب السعال هو نزلة البرد غير الضارة. ويختفي السعال من تلقاء نفسه خلال أسبوعين حتى ثلاثة أسابيع (= السعال الحاد). فإن استمر السعال لأكثر من ثمانية أسابيع فإنه يوصف بالسعال المزمن.

ما الذي يمكنك فعله بنفسك لتخفيف السعال المزمن؟

العلاج بدون أدوية:

- اشرب كمية كافية من الماء، لكن ليس أكثر بكثير من المعتاد.
 - تجنب التوتر والضغط غير الضروري.
 - يمكن أن تخفف حلوى السعال من السعال، لكنها لا توقفه.
 - ابتعد عن التدخين وتجنب الغرف التي يوجد بها دخان.
- لا يوجد دليل علمي على فاعلية الطب الشعبي في علاج السعال الحاد (مثل الزنجبيل، العسل، شربة الدجاج)، لكنها يمكن أن تساعد في الشعور بشكل فردي بتخفيف حدة السعال.

العلاج بالأدوية:

يُشفى السعال الحاد الناتج عن نزلات البرد أو النزلات الشعبية الحادة حتى دون استخدام أدوية عادة. هام: السبب في هذا النوع من السعال هي الفيروسات. ولا تفيد هنا المضادات الحيوية! فهي لا تفيد إلا عند وجود التهابات جرثومية.

متي يجب طلب الاستشارة الطبية؟

توجه في الحالات التالية إلى طبيبة/طبيب الأسرة:

- تعاني من المغص.
- تعاني من مشاكل في التنفس.
- تبصق دمًا مع السعال.
- تفقد الوزن دون سبب معروف.
- يستمر السعال لديك لأكثر من ثلاثة أسابيع.
- يزداد سعالك سوءًا بشكل متزايد.
- لديك شعور بوجود تورم في رقبته من الجانب وتشعر بألم فيها.
- تعاني من ضعف المناعة (مثلًا بسبب العلاج الكيماوي أو مرض السكري).

تجنب العدوى!

- اغسل يديك جيدًا وبشكل منتظم
- عليك بالعطس/العسال في ثنية الذراع وليس في يديك

أغلقت الاستشارة الطبية لطبيب العائلة لديكم بالفعل؟
يكفي عادة أن تقوموا بالاتصال في اليوم التالي من الاستشارة الطبية.
هل أنت غير متأكد؟ عليك الاتصال إذن 1450،
الاستشارة الصحية بالهاتف.

للمزيد من المعلومات تصفح الموقع الإلكتروني: www.wobinichrichtig.at



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