

Yetişkinlerde ve çocuklarda üşütme (gribal enfeksiyon)



Hapşırma, öksürme, boğaz ağrısı, nezle, hafif ateş, vücut ve baş ağrısı, bir üşütmenin tipik belirtileridir. Diğer adı gribal enfeksiyon olan üşütme, sıkça grip ile karıştırılır. Ancak üşütme, belirtileri birden ve yüksek ateş ile beliren gripin aksine yavaşça gelişir.

Üşütme genelde zararsızdır ve yaklaşık bir hafta sonra kendiliğinden geçer. Ancak bazı şikâyetleri (örn. öksürme) daha uzun sürebilir. Siz veya çocuğunuz, yılda birkaç defa üşütebilirsiniz.

Bir üşütme durumunda sizler ne yapabilirsiniz?

- Dinlenin ve bol bol uyumaya çalışın.
- Kendinizi sıcak tutun.
- Yeterince sıvı tüketin.
- Boğaz ağrılarınızı hafifletmek için tuzlu su ile gargara yapın.
- Burununuz tıkalı ise ilgili ilaçlar (örn. burun spreyi) yardımcı olabilir. Ancak bunları sadece kısa bir süre kullanın (en fazla 1 hafta).
- Belli ağrı kesicileri ağrılarınızı hafifletir ve ateşinizi düşürür. Ancak bunları sadece hekimin reçetesi ile kullanın. Üşütmede ağrı kesicilerin kullanımı çoğunlukla gerekli değildir.
- Antibiyotik ilaçlar, üşütme genelde yardımcı olmaz. Bunun nedeni: Üşütmelere çoğunlukla virüsler neden olur. Ancak antibiyotik ilaçlar sadece bakteriyel enfeksiyonlarda yardımcı olur. Antibiyotik ilaçları sadece hekim talimatı üzerine kullanın.

Ne zaman bir hekime başvurmalı?

Aşağıdaki durumlarda bir aile hekimine başvurun:

- Üşütme belirtileri üç hafta geçtikten sonra iyileşmedi veya hatta kötüleşti.
- Ağır şikâyetleriniz var (örn. yüksek ateş).
- Kendinizi aynı anda hem sıcak hem soğuk hissediyorsunuz.
- Çocuğunuz henüz birinci yaşını doldurmadı ve üşütme belirtileri gösteriyor.
- Düzenli aralıklarda üşütüyorsunuz.
- Nefes almakta zorlanıyorsunuz.
- Göğüs bölgesinde ağrılarınız var.
- Solunum yollarında kronik bir hastalığınız var.

Bulaştırmaları önleyin!

- Düzenli olarak ellerinizi iyice yıkayın
- **Dirsek içine** öksürün/hapşırın, 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?