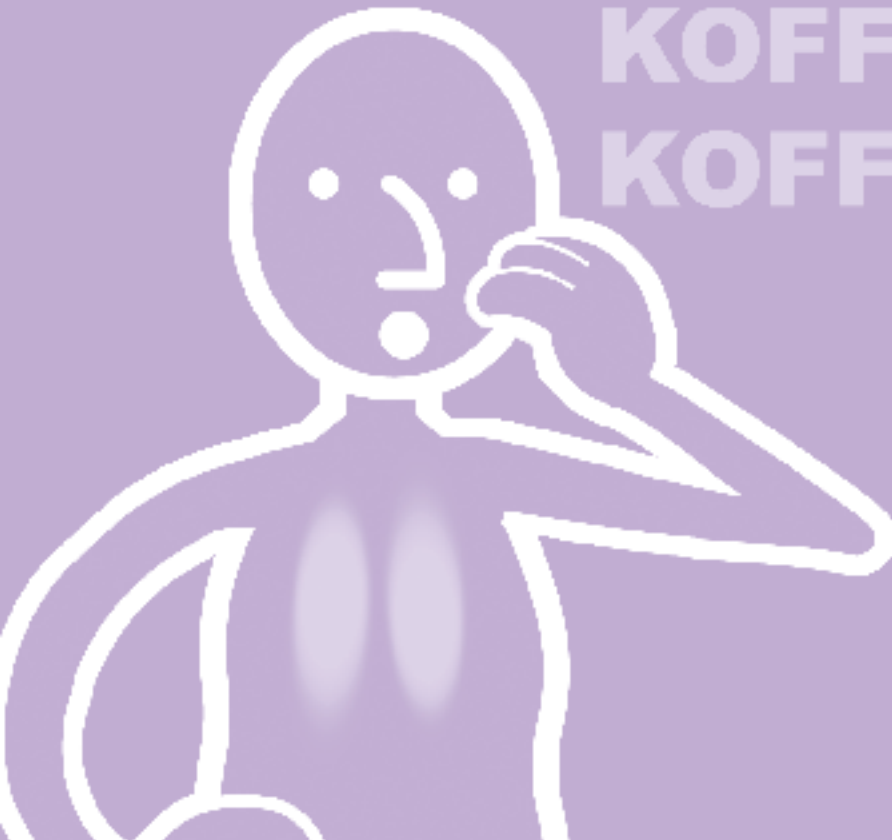


# 咳嗽



# Hoesten

4

## 症状是什么？

咳嗽是一种生理保护性反射动作，是将人体气管清洁的自然现象。如果您咳嗽时带痰，意味着您气管、喉咙或者肺部里的痰浊部分、物质和痰已被清除。有时你咳嗽时不带痰。我们称之为干咳或者燥咳。

## Wat is het?

Hoesten is een natuurlijke manier van het lichaam om de luchtwegen schoon te maken. Als u slijm ophoest, verwijdert dat rookdeeltjes, stof en slijm uit uw luchtpijp, keel of longen.

Soms moet u hoesten zonder dat er slijm vrijkomt. We spreken dan van een droge hoest of kriebelhoest.

## 您自己能做些什么？

- 保持生活、工作环境空气清新，避免通风不畅或者有烟雾的场所。
- 滞痰给人带来不适。用热水淋浴可以化痰解痰，在水中不要加薄荷、桉或者甘菊，这样反而引起咳嗽。有时，饮用热饮也能帮助化痰解痰。
- 喉咙疼痛或者咽喉干燥时可以使用食疗法。比如，让一汤匙蜂蜜在口中融化，喝热饮或者吸吮甘草。（未满一岁的婴儿不宜用蜂蜜）
- 咳嗽常常伴随着感冒。在这种情况下最好滴盐水来解决鼻塞问题。其适当的比例为一杯温水中加入一小匙的盐。鼻塞时，可滴一点盐水。
- 燥咳时，一匙蜂蜜或甘草可减轻咳嗽。有的人喝糖浆可以抑制咳嗽。糖浆在药房或者药品杂货店买到，不用医生开药方。如果气管中有太多的痰，不要用喝糖浆来抑制咳嗽，最好把痰吐出来，因为糖浆抑制气管的自我清洁功能。

## Wat kunt u er zelf aan doen?

- Zorg voor schone lucht in uw woon- en werkomgeving en vermijd slecht geventileerde of rokerige ruimtes.
- Vastzittend slijm kan een vervelend gevoel geven. Stomen met heet water kan ervoor zorgen dat het los komt. Doe in het water geen menthol, eucalyptus of kamille; dat kan juist prikkelend werken. Iets warmes drinken helpt soms ook om het slijm los te maken.
- Bij een pijnlijke of schrale keel kunnen huismiddeltjes soms helpen. Bijvoorbeeld een eetlepel honing in de mond laten smelten, iets warmes drinken of op een dropje zuigen.  
De meeste middelen die u bij drogist of apotheek kunt kopen, werken niet beter dan dit soort huismiddeltjes.
- Hoesten gaat vaak samen met verkoudheid. In dat geval is het goed om uw neus open te houden door te druppelen met zout water. Eén theelepel zout in een limonadeglas lauw water is de goede verhouding. Druppel zo vaak als nodig is om uw neus open te houden.
- Bij kriebelhoest geeft een lepel honing of een dropje wel eens verlichting. Bij sommige mensen helpen drankjes die hoestprikkelers tegengaan; deze zijn zonder recept verkrijgbaar bij apotheek of drogist. Als er veel slijm in uw luchtwegen zit, kunt u het hoesten beter niet onderdrukken met dergelijke drankjes, want dat houdt de natuurlijke schoonmaak van de luchtwegen tegen.

## 什么时候去看私人医生？

在以下情况立即去看私人医生：

- 如果您咳嗽超过两个星期
- 如果您胸闷，或者呼吸时喘息
- 咳嗽痰中带血
- 除咳嗽外，您发烧（38度以上）还超过三天。

当出现其他令人担心的症状时，您可征求医生的意见。

## Wanneer naar de huisarts?

Neem contact op met uw huisarts:

- Als u langer dan twee weken hoest;
- Als u benauwd bent of piepend ademt;
- Als u bloederig slijm ophoest;
- Als u naast het hoesten langer dan drie dagen koorts heeft (meer dan 38°C).

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 hoesten, juni 2003
- 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