

# Kašeľ u dospelých ľudí

Tento informačný leták Vám pomôže určiť, čo je normálne a čo môžete očakávať, ak začnete kašľať. Taktiež si vysvetlíme, kedy by ste mali spozornieť a kedy je najlepšie dať sa ísť vyšetriť k lekárovi.

## Užitočné fakty

- **Druhy kašľa.** Kašeľ môže byť akútny, ktorý trvá menej než 3 týždne a chronický, ktorý môže trvať dlhšie ako 8 týždňov. Kašeľ môže byť suchý alebo produktívny (tvorba hlienu).
- **Opakovanie.** Väčšina dospelých trpí kašľom 2-5-krát do roka a asi 1 z 5-tich ľudí trpí kašľom počas zimných mesiacov.
- **Zriedkavo vážny kašeľ.** Hoci kašeľ narúša kvalitu života, je to zriedkavo kvôli závažnej príčine a poväčšinou sa vylieči sám.
- **Čo spôsobuje kašeľ?** Akútny kašeľ je najčastejšie spôsobený vírusovou infekciou horných dýchacích ciest počas prechladnutia. Chronický kašeľ je bežný u fajčiarov a niekedy môže naznačovať problém s pľúcami, ale niekedy môže byť spôsobený iným zdravotným problémom ako pálenie záhy. Kašeľ niekedy môžu spôsobiť vedľajšie účinky určitých liekov (skontrolujte si inštrukcie), astma a prostredie (napríklad prašné pracovné prostredie)

## Čo mám očakávať?

- **Kašeľ je zvyčajne neškodný.** Hoci kašeľ môže byť stresujúci (pre Vás aj pre ostatných okolo Vás) a na obtiaž, pretože často trvá niekoľko týždňov, akútne kašeľ je skoro vždy neškodný a zvyčajne sa začne vytrácať do 3 týždňov.
- **Nepotrebuje antibiotiká.** Antibiotiká nefungujú proti vírusovým infekciám, ktoré spôsobujú väčšinu akútnych kašľov. Môžu byť viac na škodu ako na ošoh.
- **Trvanie.** Kašeľ Vás kludne môže trápiť aj 3 až 4 týždne potom, ako zmizla infekcia.
- **Vyšetrenia.** Na akútne kašeľ nepotrebuje žiadne vyšetrenie.

## Čo môžem urobiť preto, aby som sa cítil/a lepšie – teraz a v budúcnosti?

- **Snažte sa nekašľať.** Hoci sa to ľahšie hovorí, než urobí, ale budete kašľať menej ak sa budete snažiť nezakašľať, keďže niekedy potrebu zakašľať ovplyvňujeme myslením.



## SELF CARE FORUM UŽITOČNÉ FAKTY č.7 (verzia 1.0.1.)

- **Domáce liečba.** Vyskúšajte med a citrón – vyžmýkajte citrón a lyžičku medu do pohára s horúcou vodou. Pite minimálne 6 až 9 pohárov vody denne a cmúľajte pastilky.
- **Prestaňte fajčiť.** Fajčenie je jednou z najbežnejších príčin chronického kašľa. Prestaňte fajčiť – alebo fajčite menej – nielen že sa Vám upraví kašeľ, ale zlepšíte si aj celkové zdravie (napríklad znížite riziko infarktu, mozgovej porážky a rakoviny pľúc)
- **Sirup proti kašľu.** Existuje veľmi málo evidencie, či medicína na voľný predaj účinkuje pri zmiernení kašľa. Napriek nedostatočnej evidencii, môžete cítiť subjektívny prínos z medicíny proti kašľu – poraďte sa v lekárni.
- **Paracetamol.** Paracetamol môže pomôcť uľaviť ťažkostiam, ktoré sprevádzajú kašeľ, ako zachrípnutie, teploty a celková malátnosť.

### Kedy by som mal/a vyhľadať lekársku pomoc?

Ak sa cítite horšie, než by ste čakali, ak kašeľ začne potom, ako ste sa na niečom dusili alebo ak si všimnete nejaký z nasledujúcich príznakov, ktoré v ojedinelých prípadoch môžu naznačovať vážnejšiu chorobu, okamžite vyhľadajte lekársku pomoc:

- **Vykašliavate krv.** Vykašliavate krv bez zjavnej príčiny.
- **Trvanie.** Kašeľ sa nezlepšuje ani po 3 až 4 týždňoch.
- **Bolesť v hrudníku alebo ramene.** Okrem kašľa Vás trápi aj bolesť v hrudníku a/alebo v ramene.
- **Dýchavičnosť.** Taktiež sa Vám ťažko dýcha.
- **Strata váhy.** Schudli ste bez zjavnej príčiny za posledných 6 a viac týždňov.
- **Zmena hlasu.** Máte chrapľavý hlas viac ako 3 týždne a ostáva chrapľavý aj keď už nekašlete.
- **Nové hrčky a opuchy.** Všimli ste si nové opuchy hocikde na krku alebo nad kľúčnymi kosťami.

### Kde môžem získať viac informácií?

- **NHS Choices.** <http://www.nhs.uk/Conditions/Cough/Pages/Introduction.aspx>
- **Choose Well.** [www.choosewellmanchester.org.uk/self-care](http://www.choosewellmanchester.org.uk/self-care)

Stránky poskytujú informácie o tom ako liečiť a predísť kašľu. Pamätajte si, že v lekárni Vám taktiež môžu pomôcť s rozoznaním príznakov.