

KURU ÖKSÜRÜK

Kuru Öksürük Neden Olur?

Öksürmek bir reflektir. Diğer bir deyişle, solunum yollarımız tahriş olduğunda otomatik olarak öksürürüz. Öksürüğün amacı solunum yollarına kaçan, istenmeyen şeylerin —örneğin yanlış yere giden yiyeceğin veya soğuk algınlığı sonucu oluşan balgamın— dışarı atılmasıdır. Bununla birlikte solunum yolları, toz ya da daha sıklıkla, sigara içilmesi gibi nedenlerle de tahriş olabilir ya da iltihaplanabilir.

Öksürük İlaçlarının Ne Gibi Faydaları Olabilir?

Kuru öksürük için eczacınıza size, öksürük dindirici ya da teskin edici bir çok ilaç önerebilir.

Eczacınızın size vereceği öksürük teskin edici ilaç, öksürme refleksini azaltır. Ancak tüm ilaçlarda olduğu gibi, öksürük dindirici ilaçlarda da önerilen dozu aşmamak çok önemlidir.

Kuru öksürüklerde genellikle öksürük pastilleri de etkili olabilir. Yavaş yavaş emilerek kullanılan bu pastiller irritasyonu azaltarak öksürme arzusunu giderir.

Öksürük İlaçlarının Başka Etkileri Var mıdır?

Doğru şekilde alındığında öksürük ilaçları oldukça emniyetlidir. Bazı kuvvetli öksürük dindirici ilaçlar kabızlığa neden olmakla birlikte bu tür ilaçlar uzun süre kullanılmayacağı için bu önemli bir yan etki sayılmaz.

Eğer kabızlık konusunda endişeleriniz varsa, eczacınızdan kabızlık yapmayan bir öksürük ilacı isteyiniz.

Bazı öksürük ilaçlarında size uyku verecek bileşikler bulunabilir. Eğer öksürük nedeniyle uykusuzluk çekiyorsanız bu o kadar kötü bir şey değildir. Bununla birlikte gün boyunca uykulu olmak riskine girmek istemiyorsanız —örneğin araba kullanıyor ya da bir makina çalıştırıyorsanız— eczacınızdan uyku getirmeyen bir öksürük ilacı isteyiniz.

Eğer diyetinizdeki şeker miktarını kontrol altında tutmak istiyorsanız —örneğin kalori hesabı yapıyorsanız, şeker hastası iseniz ya da diş çürüklerini azaltmak istiyorsanız, eczacınızdan şekeriz bir öksürük ilacı isteyiniz.

Başka Ne Yapabilirim?

Eğer sigara içiyorsanız öksürüğünüz geçene kadar sigarayı bırakmanız gerekir. Sigara dumanı solunum yollarını tahriş eder ve herhangi bir enfeksiyon yoksa bile öksürüğe neden olur.

Sigarayı geçici bir süre için bile olsa bırakmak çok zordur. Ancak sık sık öksürük krizine yakalanıyorsanız bu konuda biraz daha çaba sarfetmeye değer, çünkü sigarayı bıraktığınızda kendinizi daha iyi hissedecek ve sağlıklı yaşam sürecinizi daha fazla uzatmış olacaksınız.

Sigara kullanmayan kişiler için bile tozlu ve dumanlı bir ortamda bulunmak öksürüğü arttıracığından bu tür yerlerden uzak durmaları gerekir. Ani ısı değişiklikleri de bir öksürük krizine neden olabilir. Bu nedenle öksürüğe yakalanan kişilerin kışın sokağa çıkmaktan kaçınmaları gerekir.

Ne Kadar Süre İçinde İyileşebilirim?

Soğuk algınlığı gibi, bir enfeksiyon sonucu oluşan öksürük, bir kaç gün içinde değilse bile,



birkaç hafta içinde geçer. Eğer geçmezse mutlaka doktorunuza görünmeniz gerekir. Doktorunuz

sizi iyi bir muayeneden geçirerek başka türlü bir tedavi uygulamaya karar verebilir.

Kuru öksürük için eczacımız
..... önermektedir.

Eczane Damgası

Not

Tarih

Eğer ilaç kullanıyorsanız, yeni bir ilaca başlamadan önce mutlaka eczacınıza danışınız.

TEB Çeviri ve Araştırma Bürosu

İNGİLİZCE DİL DERSLERİMİZ BAŞLIYOR...

Sayın Meslektaşlarımız!

Sizlere uygun olan gün ve saatlerde İngilizce Dil Derslerini deneyimli bir eğitim kadrosu ile düzenliyoruz.

Mart 1987'den itibaren başlayacak bu kurslar hakkında ayrıntılı bilgi almak ve kayıtlarınızı yaptırmak için TÜRK ECZACILARI BİRLİĞİ Farabi Sokak 35 Kavaklıdere - Ankara adresine başvurabilirsiniz.

Esenlik dileklerimizle.

TEB HABERLER