

Tusea la adulti

Aceasta fisa informativa explica ce este 'normal' si la ce sa va asteptati daca incepeti sa tusiti. De asemenea va informeaza in ce situatii trebuie sa va ingrijorati si sa cautati sfatul medicului sau al personalului medical specializat.

Util de stiut

- **Tipuri de tuse** Tusea poate fi acuta, cand dureaza mai putin de trei saptamani, sau cronica, durand pana la opt saptamani. Tusea poate fi uscata sau poate produce sputa (*flegma*).
- **Frecventa** Majoritatea adultilor sufera de tuse cam intre doua si cinci ori pe an, iar intre unul si cinci persoane sufera de tuse pe perioada iernii.
- **Rareori este ceva grav** Desi de multe ori tusea creeza mai mult decat discomfort si afecteaza calitatea vietii, rareori ia forme serioase si de obicei trece de la sine.
- **Ce cauzeaza tusea?** Tusea acuta este de obicei cauzata de o infectie virala a tractului respirator superior, datorita racelii. Tusea cronica este obisnuita la fumatori si uneori poate sugera si o afectiune a plamanilor, dar mai poate de asemenea fi cauzata de alte afectiuni precum arsuri la stomac (*reflux gastric*). Tusea mai poate fi cauzata si ca efect secundar de unele medicamente (cititi intotdeauna prospectul medicamentelor), astma, precum si factori de mediu (de ex. locuri de munca unde exista mult praf).

La ce va puteti astepta?

- ✓ **De obicei tusea nu este periculoasa** Desi tusea poate fi mai mult decat deranjanta (atat pt dvs cat si pt cei din jur) mai ales atunci cand dureaza mai multe saptamani, tusea acuta este aproape intotdeauna nepericuloasa si incepe sa se amelioreze cam in trei saptamani.
- ✓ **Nu necesita antibiotice** Antibioticele nu au efect impotriva tusei virale, care este tusea cel mai des intalnita, iar in aceste situatii antibioticele pot cauza mai mult rau decat bine.
- ✓ **Durata** Tusea uscata poate deseori dura si 3-4 saptamani dupa ce s-a vindecat infectia.
- ✓ **Analize** De regula nu sunt necesare nici un fel de analize in cazurile de tuse acuta.

Ce pot face – acum cat si pe viitor?

- ✓ **Incercati sa nu tusiti** Desi acest lucru suna usor de spus dar greu de facut, puteti tusi mai rar daca va abtineti, intrucat dorinta de a tusi este cateodata influentata de creier.

Continuat pe verso

Creat de catre **Self Care Forum** (www.selfcareforum.org). Ultima revizuire facuta pe data de 13 Apr 2013. Pentru comentarii si sugestii va rugam contacti Libby Whittaker 020 7421 9318 sau email libby.whittaker@selfcareforum.org

FISA INFORMATIVA NR. 7 (version 1.0.1.)

- ✓ **Remedii naturiste** Incercatii remedii simple precum miere cu lamaie si apa calda. Beti intre 6 si 9 pahare pe zi si luati pastille contra tusei (bomboane de tuse).
- ✓ **Incetati a fuma** Fumatul este una din cauzele cele mai intalnite ale tusei cronice. Incetati a fuma, sau macar reduceti fumatul, nu doar pt ca va amelioreaza starea, dar si pt celelalte efecte pozitive asupra sanatatii dvs (de ex. reduce riscul de atac de cord, de atac cerebral si de cancer la pamani).
- ✓ **Mixturi contra tusei** Nu s-a demonstrat suficient ca medicamentele ce se pot cumpara fara reteta sunt eficiente in ameliorarea si vindecarea tusei. Dar intrebati totusi farmacistul dvs intrucat unele medicamente/ mixturi va pot ajuta, (depinde de la persoana la persoana).
- ✓ **Paracetamol** Paracetamolul poate ajuta in ameliorarea simptomelor ce acompaniaza tusea, precum dureri in gat, febra si stare generala de rau.

Cand ar trebui sa caut sfatul medicului?

Cautati sfat medical imediat ce va simtiti mai rau decat v-ati astepta in cazul tusei obisnuite, daca tusea incepe dupa ce v-ati inecat cu ceva, sau daca observati vreunul din simptomele de mai jos, care in *cazuri rare* indica o cauza mai serioasa:

- **Tusiti cu sange** Daca tusiti cu sange fara un motiv aparent.
- **Durata** Daca tusea nu se vindeca in trei sau patru saptamani.
- **Dureri in piept si/ sau umeri/ omoplati** Daca *pe langa tuse*, simtiti si dureri in piept si/ sau umeri/ omoplati.
- **Respirati greu** Daca respirati cu dificultate.
- **Pierdere in greutate** Daca pierdeti in greutate, fara un motiv aparent, pe o perioada de sase saptamani sau mai mult.
- **Schimbarea vocii** Daca ragusiti si dureaza mai mult de trei saptamani si daca ragusala persista si dupa ce s-a vindecat tusea.
- **Diverse umflaturi si inflamatii pe care nu le aveati inainte** Daca observati inflamatii si/ sau umflaturi oriunde la gat sau in zona claviculelor.

Unde pot gasi mai multe informatii?

Cautati pe NHS Choices (<http://www.nhs.uk/conditions/Cough/Pages/Introduction.aspx>) sau website-ul **Choose Well**

Continuarea pe pagina umatoare

(www.choosewellmanchester.org.uk/self-care) pt mai multe informatii privind tratarea si prevenia tusei. De asemenea nu uitati ca si farmacistul dvs va poate indruma daca ii explicati simptomele pe care le aveti.



Creat de catre **Self Care Forum** (www.selfcareforum.org). Ultima revizuire facuta pe data de 13 Apr 2013. Pentru comentarii si sugestii va rugam contacti Libby Whittaker 020 7421 9318 sau email libby.whittaker@selfcareforum.org

