

## Raceala obisnuita (la adulti)

Aceasta fisa informativa explica ce se intelege prin 'raceala obisnuita' si la ce este 'normal' sa va asteptati daca raciti. De asemenea va informeaza in ce situatii trebuie sa va ingrijorati si sa cautati sfatul medicului sau al personalului medical specializat.

### Util de stiut

- Ce este o raceala obisnuita?** Infectiile virale usoare pot cauza simptome de raceala, precum nas infundat, rinoree (curgerea nasului), stranut, tuse, dureri in gat, temperatura usor ridicata (febra) pana la 39°C si o stare generala de rau.
- Cat de periculoase sunt racelile?** Marea majoritate a racelilor sunt infectii usoare ce nu sunt periculoase si de obicei trec de la sine, fara complicatii.
- Cat de obisnuite sunt racelile?** Racelile sunt ceva foarte comun, orice adult poate raci in medie de doua pana la patru ori pe an.
- Pot exista complicatii?** Desi simptomele sunt foarte neplacute, racelile obisnuite nu sunt periculoase. Complicatiile precum infectii la gat sau urechi pot aparea foarte rar.
- Am nevoie de antibiotic?** Majoritatea racelilor trec de la sine, fara tratament. Antibioticele nu au efect in tratarea racelilor obisnuite si in plus pot cauza efecte secundare.
- Efectele fumatului:** Simptomele de raceala precum tusea, devin mai acute la fumatori, iar fumatul poate cauza de obicei ca infectiile sa dureze mai mult.

### La ce sa ma astept ca se poate intampla?

- **Simptome:** La adulti si copii de varste mai mari, simptomele de raceala dureaza de obicei cam o saptamana si jumatate, iar la copiii mai mici cam doua saptamani. Simptomele sunt de regula mai grele in primele doua - trei zile, iar apoi incep gradual sa se amelioreze. Tusea poate dura pana la trei saptamani.
- **Nu exista cura:** Pt racelile obisnuite nu exista cura. Insa exista diferite modalitati de ameliorare, in timp ce organismul lupta singur cu infectia.

*Continuarea pe verso*



- **Cum racim:** Putem raci fie respirand stropi de fluide ce contin virusul de raceala (cand cineva stranuta aproape de noi) fie atingand ceva contaminat de catre o persoana deja racita cand a stranutat, iar apoi atangandu-ne gura sau nasul.

## FISA INFORMATIVA NR. 12

### Ce se poate face – acum cat si pe viitor?

- **Masuri simple:** Pana cand incepeti sa va simtiti mai bine, odihniti-va – stim fiecare cand ne simtim suficient de bine ca ne reluam activitatile obisnuite.
- **Dieta si lichide:** Mancati sanatos, cel putin cinci portii de fructe si legume zilnic. Beti suficiente lichide pt a inlocui pierderea produsa prin transpiratie si curgerea nasului.
- **Medicamente ce se pot cumpara fara reteta:** Paracetamolul, ibuprofenul si aspirina pot ameliora simptomele cauzate de raceala. Evitati sa dati aspirina copiilor sub varsta de 16 ani si urmati instructiunile producatorului. Discutati cu farmacistul dvs despre suplimentele alimentare ce pot ajuta pe timp de raceala.

### Cand ar trebui sa caut sfatul medicului?

Majoritatea racelilor obisnuite nu sunt periculoase si se vindeca de la sine. Contacti urgent medicul dvs in urmatoarele situatii:

- ❓ Va creste temperatura (peste 39°C or 102.2°F), intrucat acest fapt indica o infectie mai serioasa;
- ❓ Va simtiti confuz/ a si/ sau dezorientat/ a;
- ❓ Simtiti durere ascutita in piept;
- ❓ Flegma contine urme de sange;
- ❓ Respirati cu dificultate;
- ❓ Simtiti ganglioni inflamati la gat si/ sau subrat;
- ❓ Simptomele dureaza mai mult de trei saptamani.

### Unde pot gasi mai multe informatii?

Pt mai multe informatii despre ceea ce puteti face in caz de raceala, vizitati **NHS Choices** (<http://www.nhs.uk/Conditions/Cold-common/Pages/Introduction.aspx>) sau **Patient.co.uk** <http://www.patient.co.uk/health/Common-Cold.htm> Retineti ca si farmacistul dvs va poate de asemenea ajuta sa intelegeti simptomele dvs sunt cauzate de o raceala obisnuita.



Creat de catre **Self Care Forum** ([www.selfcareforum.org](http://www.selfcareforum.org)). Ultima revizuire facuta pe data de 30 Oct 2013. Pentru comentarii si sugestii va rugam contacti Libby Whittaker 020 7421 9318 sau email [libby.whittaker@selfcareforum.org](mailto:libby.whittaker@selfcareforum.org)

