

KAŠELJ



Kašelj je pomemben del normalnega delovanja dihal. Njegova vloga je predvsem obrambna. S kašljanjem se pljuča oz. dihalne poti čistijo. Normalna sluznica v dihalih ves čas izloča sluz, ki jo migetalke na celicah sluznice potiskajo proti grlu. Na sluz se lepijo prašni delci in mikroorganizmi. Večkrat na dan skoraj nezavedno "pokašljamo" in sluz odstranimo iz dihalnih poti. Običajno je sluzi malo in jo preprosto pogoltnemo. Kadar je izmečka več, ga izkašljamo oz. izpljunemo.

SUH KAŠELJ

Kadar suho kašljamo, nič ne izkašljamo. Suh kašelj je dražeč, utrujajoč. Moti tako bolnika, kot okolico. Če se pojavlja ponoči, bolniki ne morejo spati. Neredko tožijo o bolečinah v mišicah trebuha in prsnega koša. Povzroči lahko celo zlom rebra. Suh kašelj se običajno pojavlja med virusnimi okužbami dihal. Večinoma v nekaj dnevih mine sam od sebe.

Seveda pa lahko suh kašelj povzročijo tudi številne druge pljučne bolezni in celo nekatera zdravila.

PRODUKTIVEN KAŠELJ

Produktiven kašelj pogovorno imenujemo vlažen ali moker, saj izkašljujemo. Produktiven kašelj je značilen za bolnike s kroničnim bronhitisom. Večina je kadilcev. Kajenje namreč povzroča stalno vnetje v sluznici dihal, ki zaradi tega izloča čezmerno količino sluzi. Cigaretetni dim uniči že omenjene migetalke, ki potiskajo sluz, in iz dihal jo lahko odstrani le kašelj. Stanje se še poslabša, če bolnik zbolí za okužbo.

Izkašljujejo tudi bolniki, ki prebolevajo preprost bronhitis ali pljučnico, ki so jo povzročile bakterije, in bolniki z nekaterimi drugimi kroničnimi pljučnimi boleznimi.

Ob začetku virusne okužbe spodnjega dela dihal se običajno pojavi suh kašelj, ki pa neredko v nekaj dneh postane produktiven.

IZMEČEK

Barva izmečka

Bister izmeček govori proti infekciji.

Rumen ali zelen izmeček kaže na infekcijo.

Krvavkast ali s sledovi krvi izmeček je lahko posledica bronhitisa, bronhiektazij (razširjni bronhiji) ali raka.

PRIPRAVKI ZA IZKAŠLJEVANJE OZ. ZA UMIRJANJE KAŠLJA

Pri suhem kašlju, kjer čutimo draženje v nižjih predelih dihalnih poti, ob tem pa ne čutimo, da bi se radi izkašljali oz. odkašljali (torej ni občutka »polnih pljuč«), uporabimo pripravke, za umirjanje kašlja. Za umirjanje kašlja je na primer primeren slezov sirup ali čaj iz sleza, nadalje je za umirjanje kašlja dobrodošel tudi trpotčev sirup ali pa prav tako čaj suličastega trpotca.

Pripravke, za umirjanje kašlja uporabimo tudi pri **suhem, dražečem kašlju, kjer čutimo draženje v grlu**. V tem primeru zaužijemo pripravke za umirjanje kašlja, ki lokalno umirjajo razdraženost sluznice v grlu. Umirjanje kašlja, ki izvira iz grla tako lahko lajšamo z islandskim, gorskim lišajem v obliki čaja ali pastil. V poštev pridejo še v zgornjem odstavku omenjeni pripravki, vsi imajo namreč lastnost, da sluznice prekrijejo z tanko zaščitno plastjo, kar pomiri in umirja kašelj.

Umirjanje kašlja pa bomo podprli tudi z ustreznim pitjem vode.

Pri suhem kašlju, ki je predhodnik mokrega kašlja in pri produktivnem kašlju to je, ko čutimo draženje v nižjih predelih dihalnih poti in bi se radi izkašljali (torej imamo občutek polnih pljuč), uporabimo zdravilne učinkovine, ki lajšajo izkašljevanje. Nikakor ne smemo tak produktiven kašelj tretirati s pripravki za umirjanje kašlja, ki bi v tem primeru povzročili zastajanje sluzi v pljučih in zakomplicirali potek zdravljenja. Pripravki za izkašljevanje namreč nabrano gosto sluz redčijo, da le ta postane manj gosta in lepljiva in jo zato lažje izkašljamo. Pripravkov za izkašljevanje je veliko. Med tiste rastlinskega izvora sodijo sodijo sirupi iz jegliča, timijana, materine dušice, bršljana...

Da pa **bi suh kašelj hitreje postal produktiven in bi se sluz lažje izločala**, pa je organizmu smiselno pomagati pri izkašljevanju tudi z večjim pitjem vode in toplih tekočin. Primerna hidriranost telesa z vodo bo omogočila optimalno vlaženje sluznic dihal, toplota v napitkih pa bo delovala lokalno, saj sta sapnik in požiralnik v neposredni bližini in bo tako posredno izboljšala prekrvljenost tega področja dihal. To bo spodbudilo izločanje redkejše, lažje izločljive sluzi, kar bo še dodatno olajšalo izkašljevanje, ter posledično pripomoglo k hitrejšemu čiščenju pljuč in kot že rečeno umirjanju kašlja.

Pomembno...

Kadar jemljemo zdravila za izkašljevanje je pomembno, da jih uporabljamo, dokler se ne doseže umiritev kašlja, torej dokler organizem sam ne zagotavlja normalnega tvorjenja redkejše sluzi in njenega normalnega izločanja iz dihalnih poti.

KDAJ K ZDRAVNIKU:

- kadar traja kašelj več kot teden dni
- kadar je kašelj hud in ga spremlja bolečina v prsih
- če je prisoten zelenkast izmeček
- če je prisotna kri v izmečku
- če so prisotne težave z dihanjem

KAKO POMAGATI OTROKU PRI KAŠLJU?

Če stanje ne zahteva obiska pri zdravniku, lahko otroku s kašljem pomagamo sami.

Uživanje večjih količin tekočin. Pomembno je, da otrok zaužije čim več tekočine. Pri produktivnem kašlju se tako razredči sluz in olajša izkašljevanje. Pri suhem kašlju tekočina navlaži vneto sluznico, zmanjša njeno draženje in s tem pomiri kašelj.

Čiščenje nosu. Zamašen nos in posledično dihanje skozi usta povzroči sušenje in draženje sluznice in s tem kašelj. Kašelj pa lahko izzove zatekanje sluzi iz nosu po zadnji steni v žrelo. S čiščenjem v teh primerih ublažimo tudi kašelj.

Vlaženje vdihanega zraka z balzamični olji. Vlaga v vdihanem zraku pripomore k redčenju sluzi v dihalih, redkejša sluz se iz dihal lažje odstrani kot gosta. Vlaženje se lahko izvaja s pomočjo posebnih vlažilcev zraka, ki jih postavimo v prostor, ali s ponavljanjem 5-10 minutnih vdihavanj pare.

Rastlinski izvlečki v obliki sirupa pomagajo otrokom pri prehladnih obolenjih s suhim ali produktivnim kašljem.