

English	Polish	Polski
<h2 data-bbox="91 180 300 244">Cough</h2> <h3 data-bbox="91 288 416 336">About coughs</h3> <p data-bbox="91 371 954 475">A cough is a reflex action to clear your airways of mucus and irritants such as dust or smoke. It's rarely a sign of anything serious.</p> <p data-bbox="91 507 909 611">A "dry cough" means it's tickly and doesn't produce any phlegm (thick mucus). A "chesty cough" means phlegm is produced to help clear your airways.</p> <p data-bbox="91 643 1032 746">Most coughs clear up within three weeks and don't require any treatment. For more persistent coughs, it's a good idea to see your GP so they can investigate the cause.</p> <h3 data-bbox="91 794 680 842">What can cause a cough?</h3> <p data-bbox="91 858 815 930">Some of the main causes of short-term (acute) and persistent (chronic) coughs are outlined below.</p> <h4 data-bbox="91 970 416 1010">Short-term coughs</h4> <p data-bbox="91 1026 763 1050">Common causes of a short-term cough include:</p> <ul data-bbox="120 1082 976 1385" style="list-style-type: none"> <li>• an upper respiratory tract infection (URTI) that affects the throat, windpipe or sinuses – examples are a <a href="#">cold</a>, <a href="#">flu</a>, <a href="#">laryngitis</a>, <a href="#">sinusitis</a> or <a href="#">whooping cough</a></li> <li>• a lower respiratory tract infection (LRTI) that affects your lungs or lower airways – examples are acute <a href="#">bronchitis</a> or <a href="#">pneumonia</a></li> <li>• an <a href="#">allergy</a>, such as <a href="#">allergic rhinitis</a> or <a href="#">hay fever</a></li> </ul>	<h2 data-bbox="1070 180 1272 244">Kaszel</h2> <h3 data-bbox="1070 288 1682 336">Informacje na temat kaszlu</h3> <p data-bbox="1070 371 2107 483">Kaszel to reakcja odruchowa, mająca na celu oczyszczenie Twoich dróg oddechowych z wydzieliny i substancji podrażniających, takich jak pył lub dym. Rzadko jest objawem czegoś poważnego.</p> <p data-bbox="1070 507 2123 611">„Suchy kaszel” oznacza, że kaszel łaskocze i nie jest produkowana flegma (gęsty śluz). „Mokry kaszel” oznacza, że produkowana jest flegma, aby pomóc w oczyszczeniu dróg oddechowych.</p> <p data-bbox="1070 643 2123 786">W większości przypadków kaszel sam przechodzi w ciągu trzech tygodni i nie jest potrzebne żadne leczenie. Jeśli kaszel jest uporczywy, dobrze jest zobaczyć się ze swoim lekarzem rodzinnym, który spróbuje ustalić jego przyczynę.</p> <h3 data-bbox="1070 834 1861 882">Jakie mogą być przyczyny kaszlu?</h3> <p data-bbox="1070 898 2029 970">Niektóre z głównych przyczyn krótkoterminowego (nagłego) kaszlu i uporczywego (chronicznego) kaszlu zostały podane poniżej.</p> <h4 data-bbox="1070 1010 1485 1050">Kaszel krótkoterminowy</h4> <p data-bbox="1070 1058 2029 1090">Najczęstsze przyczyny kaszlu krótkoterminowego to między innymi:</p> <ul data-bbox="1099 1121 2141 1401" style="list-style-type: none"> <li>• infekcja górnych dróg oddechowych, która atakuje gardło, tchawicę lub zatoki – na przykład <a href="#">katar</a>, <a href="#">grypa</a>, <a href="#">zapalenie krtani</a>, <a href="#">zapalenie zatok</a> lub <a href="#">krztusiec</a></li> <li>• infekcja dolnych dróg oddechowych, która atakuje płuca lub dolne drogi oddechowe - na przykład nagle <a href="#">zapalenie oskrzeli</a> lub <a href="#">zapalenie płuc</a></li> <li>• <a href="#">alergia</a>, na przykład <a href="#">alergiczny nieżyt nosa</a> lub <a href="#">katar sienny</a></li> </ul>	

- a flare-up of a long-term condition such as [asthma](#), [chronic obstructive pulmonary disease \(COPD\)](#) or chronic [bronchitis](#)
- inhaled dust or smoke

In rare cases, a short-term cough may be the first sign of a health condition that causes a persistent cough.

## Persistent coughs

A persistent cough may be caused by:

- a long-term respiratory tract infection, such as chronic bronchitis
- asthma – this also usually causes other symptoms, such as wheezing, chest tightness and shortness of breath
- an [allergy](#)
- smoking – a smoker's cough can also be a symptom of COPD
- bronchiectasis – where the airways of the lungs become abnormally widened
- postnasal drip – mucus dripping down the throat from the back of the nose, caused by a condition such as rhinitis or sinusitis
- [gastro-oesophageal reflux disease \(GORD\)](#) – where the throat becomes irritated by leaking stomach acid
- a prescribed medicine, such as an angiotensin-converting enzyme inhibitor (ACE inhibitor), which is used to treat high blood pressure and cardiovascular disease

In most cases, a doctor won't worry whether a cough is dry or chesty, but will need to know if you are producing much more or darker phlegm than usual.

Rarely, a persistent cough can be a symptom of a more serious condition, such as [lung cancer](#), [heart failure](#), a pulmonary embolism (blood clot on the lung) or [tuberculosis](#).

- zaostrzenie przewlekłej choroby takiej jak [astma](#), [przewlekła obturacyjna choroba płuc \(POChP\)](#) lub chroniczne [zapalenie oskrzeli](#)
- wdychanie pyłu lub dymu

W rzadkich przypadkach kaszel krótkoterminowy może być pierwszym objawem schorzenia, które wywołuje uporczywy kaszel.

## Uporczywy kaszel

Uporczywy kaszel może zostać wywołany przez:

- długoterminową infekcją dróg oddechowych, taką jak chroniczne zapalenie oskrzeli
- astmę – zazwyczaj obejmuje to także inne objawy, takie jak świszczący oddech, uczucie ucisku w klatce piersiowej i duszności
- [alergie](#)
- palenie – kaszel palacza może być także objawem POChP
- rozstrzenie oskrzeli – gdy drogi oddechowe płuc stają się nieprawidłowo poszerzone
- ściekanie z nosa – kiedy śluz spływa z tyłu nosa do gardła, z powodu choroby takiej jak nieżyt nosa lub zapalenie zatok
- [chorobę refluksową przełyku](#) – kiedy gardło jest podrażnione przez wyciekający kwas żołądkowy
- leki na receptę, takie jak inhibitory enzymu konwertującego angiotensynę (inhibitory ACE), z których korzysta się przy leczeniu nadciśnienia i chorób sercowo - naczyniowych

W większości przypadków lekarz nie będzie się przejmował tym, czy kaszel jest suchy czy mokry, ale będzie chciał wiedzieć, czy produkujesz dużo więcej flegmy, lub czy jest ona ciemniejsza niż zwykle.

Uporczywy kaszel w rzadkich przypadkach bywa objawem poważniejszej choroby, takiej jak [nowotwór płuc](#), [niewydolność serca](#), zatorowość płucna (skrzep w płucu) lub [gruźlica](#).

## Coughs in children

Coughs in children often have similar causes to those mentioned above. For example, respiratory tract infections, asthma and GORD can all affect children.

Causes of coughs that are more common in children than adults include:

- bronchiolitis – a mild respiratory tract infection that usually causes cold-like symptoms
- croup – this causes a distinctive barking cough and a harsh sound known as stridor when the child breathes in
- **whooping cough** – look out for symptoms such as intense, hacking bouts of coughing, vomiting, and a "whoop" sound with each sharp intake of breath after coughing

Occasionally, a persistent cough in a child can be a sign of a serious long-term condition, such as **cystic fibrosis**.

## When to see your GP

There's usually no need to see your GP if you or your child have a cough for a week or two. However, you should seek medical advice if:

- you've had a cough for more than three weeks
- your cough is particularly severe
- you cough up blood or experience shortness of breath, breathing difficulties or chest pain
- you have any other worrying symptoms, such as unexplained weight loss, a persistent change in your voice, or lumps or swellings in your neck

If your GP is unsure what's causing your cough, they may refer you to a hospital specialist for an assessment. They may also request some tests, such as a chest **X-ray**, allergy tests, breathing tests, and an analysis of a sample of your phlegm to check for infection.

## Kaszel u dzieci

Kaszel u dzieci ma często podobne przyczyny do tych, które zostały wymienione powyżej. Na przykład infekcje dróg oddechowych, astma czy choroba refluksowa przełyku mogą wystąpić u dzieci.

Przyczyny kaszlu, które są bardziej powszechne u dzieci niż u dorosłych obejmują:

- zapalenie oskrzelików – jest to łagodna infekcja dróg oddechowych, która ma zazwyczaj objawy podobne do przeziębienia
- krup – wywołuje charakterystyczny szczekający kaszel i nieprzyjemny dźwięk zwany świstem krtaniowym, gdy dziecko robi wdech.
- **krztusiec** – ma objawy takie jak intensywne napady suchego kaszlu, wymioty oraz „świszczący” dźwięk przy każdym gwałtownym wdechu po napadzie kaszlu

Czasami uporczywy kaszel u dzieci może być objawem poważnej długoterminowej choroby takiej jak **mukowiscydoza**.

## Kiedy iść do lekarza rodzinnego

Zazwyczaj nie ma potrzeby umawiać się na wizytę do lekarza rodzinnego, jeśli Ty lub Twoje dziecko macie kaszel przez tydzień lub dwa. Jednakże należy zasięgnąć porady lekarza, jeśli:

- masz kaszel od ponad trzech tygodni
- kaszel jest poważny
- odkasłujesz krew, lub masz duszności, trudności z oddychaniem, lub ból w klatce piersiowej
- masz inne niepokojące objawy, takie jak niewyjaśniony ubytek wagi, utrzymująca się zmiana w głosie, lub guzy czy opuchlizna w szyi

Jeśli Twój lekarz rodzinny nie będzie pewien, co wywołuje u Ciebie kaszel, może wystawić Ci skierowanie do specjalisty w szpitalu, który dokona oceny Twojego stanu zdrowia. Może także poprosić o wykonanie pewnych badań, takich jak **prześwietlenie** klatki piersiowej, testy alergiczne, testy oddychania oraz analizę próbki flegmy, aby sprawdzić, czy rozwija się infekcja.

## What treatments are available?

Treatment isn't always necessary for short-term coughs because it's likely to be a viral infection that will get better on its own within a few weeks. You can look after yourself at home by resting, drinking plenty of fluids, and taking painkillers such as [paracetamol](#) or [ibuprofen](#).

### Cough medicines and remedies

Although some people find them helpful, medicines that claim to suppress your cough or stop you bringing up phlegm are not usually recommended. This is because there's little evidence to suggest they're any better than simple home remedies, and they're not suitable for everyone.

The [Medicines and Healthcare products Regulatory Agency \(MHRA\)](#) recommends that over-the-counter cough and cold medicines shouldn't be given to children under the age of six. Children aged 6 to 12 should only use them on the advice of a doctor or pharmacist.

A homemade remedy containing honey and lemon is likely to be just as useful and safer to take. Honey shouldn't be given to babies under the age of one because of the risk of infant botulism.

### Treating the underlying cause

If your cough has a specific cause, treating this may help. For example:

- asthma can be treated with inhaled steroids to reduce inflammation in your airways
- allergies can be treated by avoiding things you're allergic to and taking antihistamines to dampen down your allergic reactions

## Jakiego rodzaju leczenie jest dostępne?

Jeśli chodzi o kaszel krótkoterminowy, leczenie nie zawsze jest konieczne, ponieważ prawdopodobnie jest to infekcja wirusowa, która sama zniknie w ciągu kilku tygodni. Możesz sam sobie pomóc w domu poprzez odpoczynek, picie dużej ilości płynów, oraz branie środków przeciwbólowych takich jak [paracetamol](#) czy [ibuprofen](#).

### Leki i sposoby na kaszel

Chociaż pomagają one niektórym ludziom, leki które rzekomo tłumią kaszel, lub powstrzymują odkaszuszanie flegmy, nie są zazwyczaj zalecane. Jest tak, ponieważ istnieje mało dowodów na to, że są one lepsze od prostych domowych sposobów i nie są odpowiednie dla każdego.

[Urząd rejestracji produktów leczniczych i wyrobów medycznych \(MHRA\)](#) zaleca, aby nie podawać leków na kaszel i przeziębienie dostępnych bez recepty dzieciom poniżej szóstego roku życia. Dzieci w wieku od 6 do 12 lat powinny je brać tylko, jeśli zaleci to lekarz lub farmaceuta.

Domowe środki lecznicze zawierające miód i cytrynę będą najprawdopodobniej tak samo przydatne, a są bezpieczniejsze. Miodu nie należy podawać małym dzieciom poniżej roku życia, ponieważ grozi to botulizmem niemowlęcym.

### Leczenie przyczyn zasadniczych

Jeśli Twój kaszel ma konkretną przyczynę, wyleczenie jej może pomóc. Na przykład:

- astmę można leczyć sterydami wziewnymi, które zmniejszą stan zapalny w Twoich drogach oddechowych
- alergię można leczyć poprzez unikanie tego, na co jesteś uczulony/-a oraz branie leków przeciwhistaminowych, aby złagodzić reakcję alergiczną

- bacterial infections can be treated with [antibiotics](#)
- GORD can be treated with antacids to neutralise your stomach acid and medication to reduce the amount of acid your stomach produces
- COPD can be treated with bronchodilators to widen your airways

If you smoke, quitting is also likely to help improve your cough.

### **Cough self-help guide**

If you have a cough, complete our self-help guide to assess your symptoms and find out what to do next.

- infekcje bakteryjne można leczyć [antybiotykami](#)
- chorobę refluksową przełyku można leczyć lekami zobojętniającymi kwas, które neutralizują Twój kwas żołądkowy oraz lekami, które zmniejszają ilość kwasu produkowanego przez Twój żołądek
- Przewlekłą obturacyjną chorobę płuc można leczyć lekami rozszerzającymi oskrzela, które poszerzają Twoje drogi oddechowe

Jeśli palisz papierosy, rzucenie palenia także prawdopodobnie poprawi Twój kaszel.

### **Poradnik samopomocy w przypadku kaszlu**

Jeśli masz kaszel, wypełnij nasz poradnik samopomocy, aby ocenić swoje objawy i dowiedzieć się, co należy dalej zrobić.