

English	العربية
<h1 data-bbox="96 181 555 240">Chest infection</h1> <h2 data-bbox="96 288 611 336">About chest infections</h2> <p data-bbox="96 371 819 451">Chest infections are common, especially after a cold or flu during autumn and winter.</p> <p data-bbox="96 480 1075 560">Although most are mild and get better on their own, some can be serious or even life-threatening.</p> <p data-bbox="96 588 378 628">This page covers:</p> <p data-bbox="96 657 736 697">Signs and symptoms of a chest infection</p> <p data-bbox="96 726 580 766">What causes chest infections?</p> <p data-bbox="96 794 647 834">Caring for your symptoms at home</p> <p data-bbox="96 863 439 903">When to see a doctor</p> <p data-bbox="96 932 524 971">Preventing chest infections</p> <h2 data-bbox="96 1000 1025 1059">Signs and symptoms of a chest infection</h2> <p data-bbox="96 1070 929 1110">The main symptoms of a chest infection can include:</p> <ul data-bbox="125 1139 1021 1378" style="list-style-type: none"> • a persistent cough • coughing up yellow or green phlegm (thick mucus), or coughing up blood • breathlessness or rapid and shallow breathing • wheezing 	<h1 data-bbox="1845 197 2136 256">التهاب الصدر</h1> <h2 data-bbox="1856 320 2136 368">حول التهابات الصدر</h2> <p data-bbox="1196 419 2136 459">تعد التهابات الصدر أمراً شائعاً، خاصة بعد الإصابة بالبرد أو الأنفلونزا خلال الخريف والشتاء.</p> <p data-bbox="1196 504 2136 592">على الرغم من أن معظمهما غير خطير ويمكن الشفاء منها دون علاج، إلا أن بعضها قد يكون خطيراً أو حتى يكون مهدداً للحياة المصاب.</p> <p data-bbox="1912 643 2136 683">تجد في هذه الصفحة:</p> <p data-bbox="1823 695 2136 735">علامات وأعراض التهاب الصدر</p> <p data-bbox="1823 748 2136 788">ما الذي يسبب التهابات الصدر؟</p> <p data-bbox="1890 801 2136 841">الانتباه للأعراض في المنزل</p> <p data-bbox="1935 853 2136 893">متى تستشير الطبيب</p> <p data-bbox="1868 906 2136 946">الوقاية من التهابات الصدر</p> <h2 data-bbox="1722 994 2136 1042">علامات وأعراض التهاب الصدر</h2> <p data-bbox="1543 1090 2136 1129">يمكن أن تشمل الأعراض الرئيسية للالتهاب في الصدر ما يلي:</p> <ul data-bbox="1151 1182 2092 1382" style="list-style-type: none"> • سعال مستمر • سعال مع خروج البلغم الأصفر أو الأخضر (المخاط السميك)، أو سعال مع خروج الدم • ضيق التنفس أو التنفس السريع والضعيف • الصفير

- a high temperature (fever)
- a rapid heartbeat
- chest pain or tightness
- feeling confused and disorientated

You may also experience more general symptoms of an infection, such as a [headache](#), fatigue, sweating, loss of appetite, or joint and muscle pain.

What causes chest infections?

A chest infection is an infection of the lungs or airways. The main types of chest infection are [bronchitis](#) and [pneumonia](#).

Most bronchitis cases are caused by viruses, whereas most pneumonia cases are due to bacteria.

These infections are usually spread when an infected person coughs or sneezes. This launches tiny droplets of fluid containing the virus or bacteria into the air, where they can be breathed in by others.

The infections can also be spread to others if you cough or sneeze onto your hand, an object or a surface, and someone else shakes your hand or touches those surfaces before touching their mouth or nose.

Certain groups of people have a higher risk of developing serious chest infections, such as:

- babies and very young children
- children with developmental problems
- people who are very overweight

- ارتفاع درجة الحرارة (حمى)
- تسارع نبضات القلب
- ألم في الصدر أو ضيق
- الشعور بالارتباك والدوار

قد تواجه أيضًا أعراض أكثر عمومية للالتهاب، مثل [الصداع](#) أو التعب أو التعرق أو فقدان الشهية أو ألم المفاصل والعضلات.

ما الذي يسبب التهابات الصدر؟

التهاب الصدر هو التهاب في الرئتين أو الشعب الهوائية. الأنواع الرئيسية للالتهاب في الصدر هي [التهاب الشعب الهوائية والالتهاب الرئوي](#).

معظم حالات التهاب الشعب الهوائية تسببها الفيروسات، في حين أن معظم حالات التهاب الرئوي ناتجة عن البكتيريا.

تنتشر هذه الالتهابات عادة عندما يسعل الشخص المصاب أو يعطس. يؤدي ذلك إلى إطلاق قطرات صغيرة من السوائل التي تحتوي على الفيروس أو البكتيريا في الهواء، حيث يمكن أن يتنفسها الآخرون.

يمكن أيضًا أن تنتشر الالتهاب إلى الآخرين إذا سعلت أو عطست على يدك أو جسم أو سطح، ثم يصابفك شخصًا آخر أو يلامس هذه الأسطح قبل لمس فمه أو أنفه.

مجموعات معينة من الأشخاص أكثر عرضة للإصابة بالتهابات خطيرة في الصدر، مثل:

- الرضع والأطفال الصغار جدا
- الأطفال الذين يعانون من مشاكل النمو
- الأشخاص الذين يعانون من زيادة كبيرة في الوزن

- elderly people
- pregnant women
- people who smoke
- people with long-term health conditions, such as [asthma](#), [heart disease](#), [diabetes](#), [kidney disease](#), [cystic fibrosis](#) or [chronic obstructive pulmonary disease \(COPD\)](#)
- people with a weakened immune system – this could be due to a recent illness, a transplant, high-dose steroids, [chemotherapy](#) or a health condition, such as an undiagnosed [HIV](#) infection

Caring for your symptoms at home

Many chest infections aren't serious and get better within a few days or weeks. You won't usually need to see your GP, unless your symptoms suggest you have a more serious infection (see below).

While you recover at home, you can improve your symptoms by:

- getting plenty of rest
- drinking lots of fluid to prevent [dehydration](#) and to loosen the mucus in your lungs, making it easier to cough up
- treating headaches, fever and aches and pains with painkillers – such as [paracetamol](#) or [ibuprofen](#)
- drinking a warm drink of honey and lemon – to relieve a [sore throat](#) caused by persistent coughing
- raising your head up with extra pillows while you're sleeping – to make breathing easier

- كبار السن
- النساء الحوامل
- الناس الذين يدخنون
- الأشخاص الذين يعانون من ظروف صحية على المدى الطويل، مثل [الربو وأمراض القلب والسكري وأمراض الكلى والتليف الكيسي أو مرض الانسداد الرئوي المزمن](#) (م إ رم)
- الأشخاص الذين يعانون من ضعف الجهاز المناعي - قد يكون هذا بسبب مرض حديث أو عملية زرع أو ستيرويد عالي الجرعة أو علاج كيميائي أو حالة صحية، مثل الإصابة [بفيروس نقص المناعة](#) غير المشخصة

امعالجة الأعراض في المنزل

العديد من التهابات الصدر ليست خطيرة ويتم الشفاء منها خلال بضعة أيام أو أسابيع. لن تحتاج عادةً إلى رؤية طبيبك العمومي، ما لم توجي أعراضك أن لديك إصابة أكثر خطورة (انظر أدناه).

أثناء مرحلة شفاءك في المنزل، يمكنك التحسن من الأعراض عن طريق:

- الحصول على الكثير من الراحة
- شرب الكثير من السوائل لمنع [الجفاف](#) وتخفيف المخاط في رئتيك، مما يسهل من السعال.
- علاج الصداع والحمى والأوجاع والآلام بمسكنات الألم - مثل [الباراسيتامول](#) أو [الإيبوبروفين](#)
- شرب مشروب دافئ من العسل والليمون - لتخفيف [التهاب الحلق](#) الناجم عن السعال المستمر
- رفع الرأس للأعلى باستخدام وسائد إضافية أثناء النوم - لتسهيل التنفس
- استخدام مرطب الهواء أو استنشاق البخار من وعاء من الماء الساخن - لتخفيف السعال (يجب عدم استخدام الماء الساخن لعلاج الأطفال الصغار بالسعال، بسبب خطر [الاحتراق](#))

- using an air humidifier or inhaling steam from a bowl of hot water – to ease your cough (hot water shouldn't be used to treat young children with a cough, due to the risk of [scalds](#))

- stopping smoking

Avoid cough medicines, as there's little evidence they work, and coughing actually helps you clear the infection more quickly by getting rid of the phlegm from your lungs.

[Antibiotics](#) aren't recommended for many chest infections, because they only work if the infection is caused by bacteria, rather than a virus.

Your GP will usually only prescribe antibiotics if they think you have pneumonia, or you're at risk of complications such as fluid building up around the lungs ([pleurisy](#)).

If there's a flu outbreak in your local area and you're at risk of serious infection, your GP may also prescribe antiviral medication.

When to see a doctor

You should see your GP if:

- you feel very unwell or your symptoms are severe
- your symptoms are not improving
- you feel confused, disorientated or drowsy
- you have chest pain or difficulty breathing
- you cough up blood or blood-stained phlegm
- your skin or lips develop a blue tinge (cyanosis)

به)

- التوقف عن التدخين

تجنب أدوية السعال، إذ لا يوجد دليل على أنها تنفع، فالسعال يساعدك حقيقة على إزالة الالتهاب بسرعة أكبر عن طريق التخلص من البلغم من رئتيك.

لا ينصح باستخدام [المضادات الحيوية](#) في العديد من التهابات الصدر، لأنها تفيد فقط إذا كانت الالتهاب ناجمة عن البكتيريا، وليس عن فيروس.

عادةً ما يصف طبيبك المضادات الحيوية إذا اعتقدت أنك مصاب بالتهاب رئوي، أو كنت عرضة لخطر حدوث مضاعفات مثل تراكم السوائل في الرئتين ([ذات الجنب](#)).

إذا كان هناك تفشي للإنفلونزا في منطقتك وكنت عرضة لخطر الإصابة الخطيرة، يمكن أن يصف لك طبيبك أيضًا الأدوية المضادة للفيروسات.

متى تستشير الطبيب

يجب أن تستشير طبيبك إذا كنت:

- تشعر بتوسع كبير أو تكون الأعراض شديدة
- أعراضك لا تتحسن
- تشعر بالارتباك أو الدوار أو النعاس
- لديك ألم في الصدر أو صعوبة في التنفس
- تسعل الدم أو البلغم الملطخ بالدم

- you're pregnant
- you're 65 or over
- you're very overweight and have difficulty breathing
- you think a child under five has a chest infection
- you have a weakened immune system
- you have a long-term health condition

Your GP should be able to diagnose you based on your symptoms and by listening to your chest using a stethoscope (a medical instrument used to listen to the heart and lungs).

In some cases, further tests – such as a chest [X-ray](#), breathing tests and testing phlegm or [blood samples](#) – may be necessary.

Preventing chest infections

There are measures you can take to help reduce your risk of developing chest infections and stop them spreading to others.

Stop smoking

If you smoke, one of the best things you can do to prevent a chest infection is to stop. Smoking damages your lungs and weakens your defences against infection.

Good hygiene

Although chest infections generally aren't as contagious as other common infections, like flu, you can pass them on to others through coughing and sneezing.

- بشرتك أو شفطيك فيها مسحة زرقاء (زرقعة)
- حاملًا
- عمرك 65 أو أكثر
- لديك زيادة في الوزن ولديك وصعوبة في التنفس
- تعتقد أن الطفل دون سن الخامسة يعاني من التهاب في الصدر
- لديك ضعف الجهاز المناعي
- لديك حالة صحية طويلة الأجل

يجب أن يكون طبيبك قادرًا على تشخيصك استنادًا إلى الأعراض الخاصة بك والاستماع إلى صدرك باستخدام سماعة الطبيب (أداة طبية تستخدم للاستماع إلى القلب والرئتين).

في بعض الحالات، قد يكون من الضروري إجراء مزيد من الاختبارات - مثل فحص الصدر [بالأشعة السينية](#) واختبارات التنفس واختبار البلغم أو [عينات الدم](#).

الوقاية من التهابات الصدر

هناك تدابير يمكنك اتخاذها للمساعدة في تقليل خطر الإصابة بالتهابات الصدر ومنع انتشارها للآخرين.

التوقف عن التدخين

إذا كنت تدخن، فإن أحد أفضل الأشياء التي يمكنك القيام بها للوقاية من التهاب الصدر هو التوقف. فالتدخين يدمر رئتيك ويضعف مقاومتك للالتهاب.

النظافة الجيدة

على الرغم من أن التهابات الصدر ليست معدية بشكل عام مثل الالتهابات الشائعة الأخرى، مثل الأنفلونزا، يمكنك نقلها للآخرين من خلال السعال والعطس.

Therefore, it's important to cover your mouth when you cough or sneeze, and to wash your hands regularly. Put tissues in the bin immediately.

Alcohol and diet

Excessive and prolonged [alcohol misuse](#) can weaken your lungs' natural defences against infections and make you more vulnerable to chest infections.

To keep your risk of alcohol-related harm low, the NHS recommends:

- not regularly drinking more than 14 units of alcohol a week
- if you drink as much as 14 units a week, it's best to spread this evenly over three or more days
- if you're trying to reduce the amount of alcohol you drink, it's a good idea to have several alcohol-free days each week

Regular or frequent drinking means drinking alcohol most weeks. The risk to your health is increased by drinking any amount of alcohol on a regular basis.

Eating a healthy, balanced diet can help strengthen the immune system, making you less vulnerable to developing chest infections.

Vaccinations

If you're at an increased risk of chest infections, your GP may recommend being vaccinated against flu and pneumococcal infections (a bacterium that can cause pneumonia).

These vaccinations should help to reduce your chances of

لذلك، من المهم أن تغطي فمك عند السعال أو العطس، وأن تغسل يديك بانتظام. ارمي الأنسجة في سلة المهملات على الفور.

الكحول والنظام الغذائي

[سوء استخدام الكحول](#) المفرط والمطول يمكن أن يضعف مقاومة رئتيك الطبيعية ضد الالتهابات ويجعلك أكثر عرضة للإصابة بالتهابات الصدر.

لحفاظ على خطر الإصابة بأضرار بسبب الكحول، توصي NHS بما يلي:

- عدم تناول أكثر من 14 وحدة كحول أسبوعيًا بانتظام
- إذا كنت تشرب ما يصل إلى 14 وحدة في الأسبوع، فمن الأفضل تقسيم هذه الكمية بالتساوي على مدى ثلاثة أيام أو أكثر
- إذا كنت تحاول تقليل كمية الكحول التي تشربها، فمن الجيد أن تجعل عدة أيام خالية من الكحول كل أسبوع

الشرب المنتظم أو المتكرر يعني شرب الكحول في معظم الأسابيع. يزداد الخطر على صحتك من خلال شرب أي كمية من الكحول بشكل منتظم.

تناول غذاء صحي متوازن يمكن أن يساعد في تقوية جهاز المناعة، مما يجعلك أقل عرضة للإصابة بالتهابات الصدر.

التطعيمات

إذا كنت تتعرض لخطر متزايد بالتهابات الصدر، فقد يوصي طبيبك بالتطعيم ضد الإصابة بالأنفلونزا والتهابات المكورات الرئوية (بكتيريا يمكن أن تسبب التهاب رئوي)

يجب أن تساعد هذه اللقاحات على تقليل فرص إصابتك بالتهابات الصدر في المستقبل.

<p>getting chest infections in the future.</p> <p>Flu and pneumococcal vaccinations are usually recommended for:</p> <ul style="list-style-type: none"> • babies and young children • pregnant women (flu jab only) • people aged 65 and over • people with long-term health conditions or weakened immune systems 	<p>يوصى عادةً بتلقيح الإنفلونزا والمكورات الرئوية من أجل:</p> <ul style="list-style-type: none"> • الرضع والأطفال الصغار • النساء الحوامل (ضربة انفلونزا فقط) • الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 65 عامًا أو أكثر • الأشخاص الذين يعانون من ظروف صحية طويلة الأمد أو ضعف أجهزة المناعة
--	--