

English	Romanian	Română
<h2 data-bbox="91 180 555 236">Chest infection</h2> <h3 data-bbox="91 288 611 331">About chest infections</h3> <p data-bbox="91 371 819 451">Chest infections are common, especially after a cold or flu during autumn and winter.</p> <p data-bbox="91 480 1008 560">Although most are mild and get better on their own, some can be serious or even life-threatening.</p> <p data-bbox="91 588 380 624">This page covers:</p> <ul data-bbox="91 652 739 954" style="list-style-type: none"> Signs and symptoms of a chest infection What causes chest infections? Caring for your symptoms at home When to see a doctor Preventing chest infections <h3 data-bbox="91 999 1025 1050">Signs and symptoms of a chest infection</h3> <p data-bbox="91 1066 931 1101">The main symptoms of a chest infection can include:</p> <ul data-bbox="118 1129 1021 1366" 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 	<h2 data-bbox="1099 180 1659 244">Infecții respiratorii</h2> <h3 data-bbox="1099 288 1736 339">Despre infecțiile respiratorii</h3> <p data-bbox="1099 371 1917 451">Infecțiile respiratorii sunt obișnuite, mai ales după o răceală sau gripă, toamna sau iarna.</p> <p data-bbox="1099 480 2123 560">Deși majoritatea sunt ușoare și se ameliorează de la sine, unele pot fi grave și vă pot pune viața în pericol.</p> <p data-bbox="1099 588 1500 624">Această pagină acoperă:</p> <ul data-bbox="1099 643 1843 911" style="list-style-type: none"> Semnele și simptomele unei infecții respiratorii Ce cauzează infecțiile respiratorii? Tratarea simptomelor acasă Când să mergeți la medic Prevenirea infecțiilor respiratorii <h3 data-bbox="1099 954 1912 1058">Semnele și simptomele unei infecții respiratorii</h3> <p data-bbox="1099 1074 2074 1109">Principalele simptome ale unei infecții respiratorii pot include:</p> <ul data-bbox="1126 1134 2134 1370" style="list-style-type: none"> • tusea persistentă • tusea cu flegmă galbenă sau verde (mucus gros), sau tusea cu sânge • senzația că nu aveți aer sau respirație rapidă și superficială • respirația zgomotoasă 	

- 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

- temperatura ridicată (febră)
- bătăi rapide ale inimii
- durere în piept sau senzație de apăsare
- senzație de confuzie și dezorientare

Puteți, de asemenea, simți și simptome mai generale ale unei infecții precum [dureri de cap](#), oboseală, transpirație, pierderea poftei de mâncare sau dureri musculare și ale articulațiilor.

Ce cauzează infecțiile respiratorii?

Infecția respiratorie este o infecție a plămânilor sau a căilor respiratorii. Principalele infecții respiratorii sunt [bronșita](#) și [pneumonia](#).

Majoritatea cazurilor de bronșită sunt cauzate de viruși, pe când majoritatea cazurilor de pneumonie sunt cauzate de bacterii.

Aceste infecții se răspândesc, de obicei, atunci când persoana infectată tușește sau strănută. Atunci se lansează în aer mici picături de lichid ce conține bacterii care pot fi inspirate de alții.

Infecțiile se pot răspândi la ceilalți dacă tușiți sau strănutați în mână, pe un obiect sau o suprafață și altcineva dă mâna cu dumneavoastră sau atinge acele suprafețe iar apoi își atinge gura sau nasul.

Anumite grupuri de persoane au un risc mai mare de a dezvolta o infecție respiratorie gravă, acestea fiind:

- bebelușii și copiii foarte mici
- copiii cu probleme de dezvoltare
- persoanele supraponderale

- 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

- persoanele vârstnice
- femeile însărcinate
- persoanele care fumează
- persoanele care au afecțiuni pe termen lung precum [astm](#), [boli ale inimii](#), [diabet](#), [boli ale rinichilor](#), [fibroza chistică](#) sau [boală pulmonară obstructivă cronică \(BOPC\)](#)
- persoanele cu un sistem imunitar slăbit datorat unei boli recente, unui transplant, dozei ridicate de steroizi, [chimioterapie](#) sau unei afecțiuni medicale precum infecția cu [HIV](#) nedagnosticată

Tratarea simptomelor acasă

Multe din infecțiile respiratorii nu sunt grave și se ameliorează în câteva zile sau săptămâni. Nu ar trebui să mergeți la medicul de familie decât dacă simptomele dumneavoastră sugerează că aveți o infecție mai gravă (a se vedea mai jos).

Cât vă recuperați acasă, vă puteți ameliora simptomele astfel:

- cu multă odihnă
- consumând multe lichide pentru a preveni [deshidratarea](#) și pentru a slăbi mucusul din plămâni astfel devenind mai ușor de tușit afară
- tratând durerile de cap, febra și durerile cu calmante precum [paracetamol](#) sau [ibuprofen](#)
- consumând băuturi calde cu miere și lămâie pentru a calma [durerea de gât](#) cauzată de tusea persistentă
- stând cu capul mai ridicat folosind o pernă în plus când

sleeping – to make breathing easier

- 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

dormiți pentru a face respirația mai ușoară

- folosind un umidificator de aer sau inhalând aburi dintr-un bol cu apă fierbinte pentru a vă calma tusea (apa fierbinte nu ar trebui folosită pentru a trata tusea la copii datorită riscului de [opărire](#))
- renunțând la fumat

Evitați medicamentele împotriva tusei deoarece există puține dovezi că acestea funcționează iar tusea, de fapt, vă ajută să curățați infecția mai repede scăpând de flegma din plămâni.

[Antibioticele](#) nu sunt recomandate pentru multe infecții respiratorii deoarece acestea funcționează doar dacă infecția a fost cauzată de bacterii și nu de viruși.

Medicul dumneavoastră de familie vă va prescrie, de obicei, antibiotice doar dacă crede că aveți pneumonie sau riscați să dezvoltați complicații precum formarea de lichid în jurul plămânilor ([pleurezie](#)).

Dacă există o epidemie de gripă în zona locală și sunteți supus unui risc de infecție gravă, medicul dumneavoastră de familie v-ar putea prescrie și medicamente antivirale.

Când să mergeți la medic

Ar trebui să mergeți la medic dacă:

- vă simțiți foarte rău iar simptomele dumneavoastră sunt severe
- simptomele nu se îmbunătățesc
- vă simțiți confuz, dezorientat sau aveți stare de somnolență
- aveți dureri în piept sau dificultăți de respirație

- you cough up blood or blood-stained phlegm
- your skin or lips develop a blue tinge (cyanosis)
- 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

- tușiți cu sânge sau flegmă pătată cu sânge
- pielea sau buzele capătă o nuanță albastră (cianoză)
- sunteți însărcinată
- aveți peste 65 de ani
- sunteți foarte supraponderal și aveți dificultăți de respirație
- credeți că un copil de până în cinci ani are o infecție respiratorie
- aveți un sistem imunitar slăbit
- aveți o afecțiune pe termen lung

Medicul dumneavoastră de familie ar trebui să fie în măsură să vă pună un diagnostic în baza simptomelor pe care le aveți și ascultându-vă pieptul cu stetoscopul (un instrument medical folosit pentru a asculta plămânii și inima).

În anumite cazuri, teste suplimentare – precum [raze X](#), teste de respirație și testarea flegmei sau [probe de sânge](#) – pot fi necesare.

Prevenirea infecțiilor respiratorii

Există măsuri pe care le puteți lua pentru a reduce riscul de a face o infecție respiratorii și de a opri răspândirea acestora.

Încetați să fumați

Dacă fumați, unul din cele mai bune lucruri pe care le puteți face pentru a preveni infecțiile respiratorii este să încetați să mai fumați. Fumatul afectează plămânii și vă slăbesc mecanismele de apărare împotriva infecțiilor.

O bună igienă

Deși infecțiile respiratorii nu sunt, în general, la fel de contagioase precum alte infecții obișnuite precum gripa, le puteți

others through coughing and sneezing.

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.

răspândi și altora prin tuse și strănut.

Prin urmare, este important să puneți mâna la gură când tușiți sau strănutați și să vă spălați pe mâini în mod regulat. Puneți șervețelele în coșul de gunoi imediat.

Consumul de alcool și alimentația

[Consumul de alcool](#) excesiv și prelungit poate slăbi mecanismele de apărare naturale ale plămânilor împotriva infecțiilor și astfel puteți fi mai vulnerabil la infecțiile respiratorii.

Pentru a reduce cât mai mult efectele negative ale consumului de alcool, NHS (Serviciul Național de Sănătate) recomandă:

- să nu consumați mai mult de 14 unități de alcool pe săptămână în mod regulat
- dacă consumați până la 14 unități pe săptămână, cel mai bine este să distribuiți cantitatea în mod egal pe o perioadă de trei sau mai multe zile
- dacă încercați să reduceți cantitatea de alcool pe care o consumați, este o idee bună să aveți în fiecare săptămână câteva zile fără alcool

Consumul de alcool în mod regulat sau frecvent înseamnă consumul de alcool aproape săptămânal. Riscul asupra sănătății dumneavoastră este sporit consumând orice cantitate de alcool în mod regulat.

O alimentație sănătoasă, echilibrată poate ajuta la întărirea sistemului imunitar, așadar devenind mai puțin vulnerabil la formarea unei infecții respiratorii.

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 getting chest infections in the future.

Flu and pneumococcal vaccinations are usually recommended for:

- babies and young children
- pregnant women (flu jab only)
- people aged 65 and over
- people with long-term health conditions or weakened immune systems

Vaccinuri

Dacă aveți un risc ridicat de a face infecții respiratorii, medicul dumneavoastră de familie v-ar putea recomanda să vă vaccinați împotriva gripei și a infecțiilor cu pneumococ (o bacterie care cauzează pneumonia).

Aceste vaccinuri ar trebui să vă ajute la micșorarea șanselor de a contracta o infecție respiratorie în viitor.

Vaccinurile antigripale și anti-pneumococ sunt, de obicei, recomandate pentru:

- bebeluși și copii mici
- femei însărcinate (doar vaccin antigripal)
- persoane cu vârsta de peste 65 de ani
- persoane cu o afecțiune de sănătate pe termen lung sau cu sistem imunitar slăbit