

English	العربية
<h1 data-bbox="96 181 322 245">Cough</h1> <h2 data-bbox="96 288 416 336">About coughs</h2> <p data-bbox="96 371 1106 443">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="96 469 1106 576">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="96 603 1106 710">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> <h2 data-bbox="96 753 680 801">What can cause a cough?</h2> <p data-bbox="96 820 1106 892">Some of the main causes of short-term (acute) and persistent (chronic) coughs are outlined below.</p> <h3 data-bbox="96 935 416 975">Short-term coughs</h3> <p data-bbox="96 983 763 1015">Common causes of a short-term cough include:</p> <ul data-bbox="120 1043 1106 1414" style="list-style-type: none"> • an upper respiratory tract infection (URTI) that affects the throat, windpipe or sinuses – examples are a cold, flu, laryngitis, sinusitis or whooping cough • a lower respiratory tract infection (LRTI) that affects your lungs or lower airways – examples are acute bronchitis or pneumonia • an allergy, such as allergic rhinitis or hay fever • a flare-up of a long-term condition such as asthma, chronic obstructive pulmonary disease (COPD) or chronic bronchitis • inhaled dust or smoke 	<h1 data-bbox="1980 197 2136 261">السعال</h1> <h2 data-bbox="1946 288 2136 336">حول السعال</h2> <p data-bbox="1140 360 2136 448">السعال هو منعكس لتنظيف مجرى الهواء من المخاط والمهيجات مثل الغبار أو الدخان. وهي نادرة ما تكون علامة على أي شيء خطير.</p> <p data-bbox="1173 464 2136 552">"السعال الجاف" يعني أنه شديد الحساسية ولا ينتج أي بلغم (المخاط السميك). "سعال صدري" يعني إنتاج البلغم للمساعدة في تطهير مجرى الهواء.</p> <p data-bbox="1196 568 2136 655">معظم السعال يتم الشفاء منه خلال ثلاثة أسابيع ولا يحتاج إلى أي علاج. عند حدوث السعال المستمر، من المستحسن رؤية طبيبك حتى يتمكن من التحقيق في السبب.</p> <h2 data-bbox="1644 679 2136 727">ما الذي يمكن أن يسبب السعال؟</h2> <p data-bbox="1375 743 2136 783">فيما يلي بعض الأسباب الرئيسية للسعال القصير (الحاد) والمستمر (المزمن).</p> <h3 data-bbox="1912 807 2136 847">السعال قصير الأمد</h3> <p data-bbox="1688 863 2136 895">تشمل الأسباب الشائعة للسعال قصير الأمد:</p> <ul data-bbox="1151 919 2136 1398" style="list-style-type: none"> • التهاب الجهاز التنفسي العلوي (إ ج ت ع) الذي يصيب الحنجرة أو القصبة الهوائية أو الجيوب الأنفية من الأمثلة على ذلك نزلات البرد أو الأنفلونزا أو التهاب الحنجرة، أو التهاب الجيوب الأنفية، أو السعال الديكي. • عدوى الجهاز التنفسي السفلي (إ ج ت س) الذي يصيب رئتيك أو الشعب الهوائية السفلية من الأمثلة على ذلك التهاب الشعب الهوائية الحاد أو التهاب الرئوي • الحساسية، مثل التهاب الأنف التحسسي أو حمى القش • الإصابة بمرض مزمن مثل الربو أو مرض الانسداد الرئوي المزمن (م إ ر م) أو التهاب الشعب الهوائية المزمن • استنشاق الغبار أو الدخان

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](#).

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.

في حالات نادرة، قد يكون السعال قصير الأجل أول علامة على حدوث حالة صحية تؤدي إلى سعال مستمر.

السعال المستمر

قد يكون سبب السعال المستمر هو:

- التهاب الجهاز التنفسي على المدى الطويل، مثل التهاب الشعب الهوائية المزمن
 - الربو - وهذا عادة ما يسبب أعراضاً أخرى، مثل الصفير وضيق الصدر وضيق التنفس
 - [حساسية](#)
 - التدخين - يمكن أن يكون سعال المدخن من أعراض مرض الانسداد الرئوي المزمن
 - توسع القصبات - حيث تتسع مجاري الهواء في الرئتين بشكل غير طبيعي
 - سيلان الأنف من الداخل، وهو مخاط يقطر أسفل الحلق من الجزء الخلفي من الأنف، والناجمة عن حالة مثل التهاب الأنف أو التهاب الجيوب الأنفية
 - [مرض الجزر المعدي المريئي](#) حيث يتهيج الحلق بتسريب حمض المعدة.
 - دواء موصوف، مثل مثبط الإنزيم المحول للأنجيوتنسين (مثبط إم أ)، والذي يستخدم لعلاج ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والأوعية الدموية
- في معظم الحالات، لن يقلق الطبيب ما إذا كان السعال جافاً أو صديراً، ولكنه سيحتاج إلى معرفة ما إذا كنت تنتج البلغم الأكثر قتامة أو أكثر من المعتاد.
- نادراً ما يكون السعال المستمر أحد أعراض حالة أكثر خطورة، مثل [سرطان الرئة](#) أو [قصور القلب](#) أو الانسداد الرئوي (جلطة دموية على الرئة) أو مرض [السل](#).

السعال عند الأطفال

السعال لدى الأطفال غالباً ما يكون له أسباب مماثلة لتلك المذكورة أعلاه. على سبيل المثال، يمكن للعدوى في الجهاز التنفسي والربو والانسداد الرئوي التأثير على الأطفال.

تشمل أسباب السعال الشائعة عند الأطفال أكثر من البالغين:

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.

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

- التهاب القصيبات - وهو التهاب خفيف في الجهاز التنفسي وعادة ما يسبب أعراض تشبه أعراض البرد
 - التهاب الحلق وهذا يسبب سعالًا نباحًا مميزًا وصوتًا حادًا يعرف باسم الصرير عندما يتنفس الطفل
 - السعال الديكي - ابحث عن أعراض مثل السعال الشديد ونوبات السعال والتقيؤ وصوت "الديكي" مع كل جرعة حادة في التنفس بعد السعال
- في بعض الأحيان، يمكن أن يكون السعال المستمر عند الطفل علامة على وجود حالة خطيرة طويلة الأجل، مثل [التليف الكيسي](#).

متى تستشير طبيبك

لا تحتاج عادة إلى استشارة طبيبك إذا كنت أنت أو طفلك مصابًا بالسعال لمدة أسبوع أو أسبوعين. ومع ذلك، يجب عليك طلب الاستشارة الطبية إذا:

- كنت تعاني من السعال لأكثر من ثلاثة أسابيع
 - كان السعال شديدًا
 - كان السعال مع خروج الدم أو كنت تعاني من ضيق في التنفس أو صعوبات في التنفس أو ألم في الصدر
 - كان لديك أي أعراض مقلقة أخرى، مثل فقدان الوزن غير المبرر، أو التغير المستمر في صوتك، أو الكتل أو تورم الرقبة.
- إذا كان طبيبك غير متأكد من سبب السعال، فقد يحيلك إلى أخصائي مستشفى لإجراء تقييم. قد يطلب أيضًا بعض الفحوصات، مثل [الأشعة السينية](#) على الصدر، واختبارات الحساسية، واختبارات التنفس، وتحليل عينة من البلغم للتحقق من الإصابة.

ماهي العلاجات المتوفرة؟

العلاج ليس ضروريًا دائمًا للسعال قصير الأجل لأنه من المحتمل أن يكون التهابًا فيروسيًا يتم الشفاء منه دون علاج خلال أسابيع قليلة. يمكنك الاعتناء بنفسك في المنزل من خلال الراحة وشرب الكثير

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
- 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. Read more about [stopping smoking](#).

من السوائل وأخذ مسكنات الألم مثل [الباراستامول](#) أو [الإيبوبروفين](#).

أدوية السعال والعلاجات

على الرغم من أن بعض الناس يجدونها مفيدة، إلا أن الأدوية التي يقال عنها أنها تكبت السعال أو تمنعك من إحداث البلغم لا ينصح بها عادة. وذلك لأن هناك أدلة قليلة تشير إلى أنها أفضل من العلاجات المنزلية البسيطة، وأنها ليست مناسبة للجميع.

توصي [هيئة تنظيم الأدوية والرعاية الصحية](#) بعدم إعطاء أدوية السعال والبرد التي لا تحتاج إلى وصفة طبية للأطفال دون سن السادسة. يجب على الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 سنوات و 12 سنة استخدامها فقط بناءً على رأي الطبيب أو الصيدلي.

من المرجح أن يكون العلاج المنزلي الذي يحتوي على العسل والليمون مفيداً وأكثر أماناً. لا ينبغي إعطاء العسل للأطفال دون سن سنة واحدة بسبب خطر التسمم.

علاج السبب الكامن وراء السعال

إذا كان للسعال سبباً محدداً، فقد يساعد علاج ذلك. مثل:

يمكن علاج الربو باستخدام المنشطات المستنشقة لتقليل التهاب في الشعب الهوائية

يمكن علاج الحساسية عن طريق تجنب الأشياء التي لديك حساسية منها وعدم تناول مضادات الهستامين وأخذها لتثبيط الحساسية لديك

يمكن علاج التهابات البكتيرية [بالمضادات الحيوية](#)

يمكن علاج حموضة المعدة والمرئ بمضادات الحموضة لتحديد حمض المعدة والأدوية لتقليل كمية الحمض التي تنتجها معدتك.

يمكن علاج مرض الانسداد الرئوي المزمن من خلال موسعات الشعب الهوائية لتوسيع مجرى الهواء إذا كنت تدخن، فمن المحتمل أن يساعد الإقلاع عن التدخين في الشفاء من السعال. اقرأ المزيد عن [التوقف عن التدخين](#).

<p>Cough self-help guide</p> <p>If you have a cough, complete our self-help guide to assess your symptoms and find out what to do next.</p>	<p>دليل المساعدة الذاتية للشفاء</p> <p>إذا كنت تعاني من السعال، قم بالاطلاع على دليل المساعدة الذاتية لتقييم أعراضك واعرف ماذا تفعل بعد ذلك</p>
--	--