



ÚTMUTATÓ KÖHÖGÉS ESETÉN 0–10 ÉVES GYEREKEK SZÜLEINEK



Így dönts köhögés esetén • A köhögés típusai • Tudnivalók a sóterápiáról

Ezt a útmutatót a Hétszínvirág Sóterápia vezetője, Lipka Zsuzsanna és az egészségközpontok szakértői azzal a céllal készítették, hogy megbízható információval **segítsék a kisgyermekes szülők magabiztos döntéshozatalát** köhögéssel járó felső-légúti megbetegedések esetén.

Mit találsz ebben az útmutatóban?

DÖNTÉSI FA

mely segít magabiztosan cselekedni,
amikor köhög a gyerek

“MEGFIGYELÉS LISTA”:
Így írd tünetnaplót

ÖSSZEFOGLALÓ TÁBLÁZAT
a köhögés típusairól, tüneteiről

“VÖRÖS ZÁSZLÓ”
tünetek listája

Köhögés esetén fontos az arcüreg alapos tisztítása, hogy a váladék ne csorogjon a tüdő felé. Az arcüreg gyógyulása után akár 2–4 hétig is eltarthat, mire a tüdő teljesen kitisztul, ezért a köhögés más tünet nélkül is elhúzódhat. A **Hétszínvirág Sóterápia több mint 10 éve** támogatja a családokat légúti panaszok esetén: Lipka Zsuzsanna egészségügyi szakmai háttérrel dolgozta ki a **komplex sóterápia** módszerét, amely erős váladékoldó és -eltávolító kezelésként már 2 hónapos kortól, fájdalom- és gyógyszermentesen segít a gyerekeknek a gyógyulásban.

Ez az anyag tájékoztató jellegű, nem helyettesíti az orvosi vizsgálatot/diagnózist/kezelést. A dokumentumban “vörös zászlóval” megjelölt tüneteknél haladéktalanul javasoljuk a gyermekorvos felkeresését.

* Komplex sóterápia: 3 lépésből álló kezelés: száraz sóterápia + sóoldatos inhalálás + Proetz-kezelés (orrmosás).

** Száraz sóterápia: magas koncentrációjú száraz sós levegő belégzése a sószobában, a légutak támogatására.



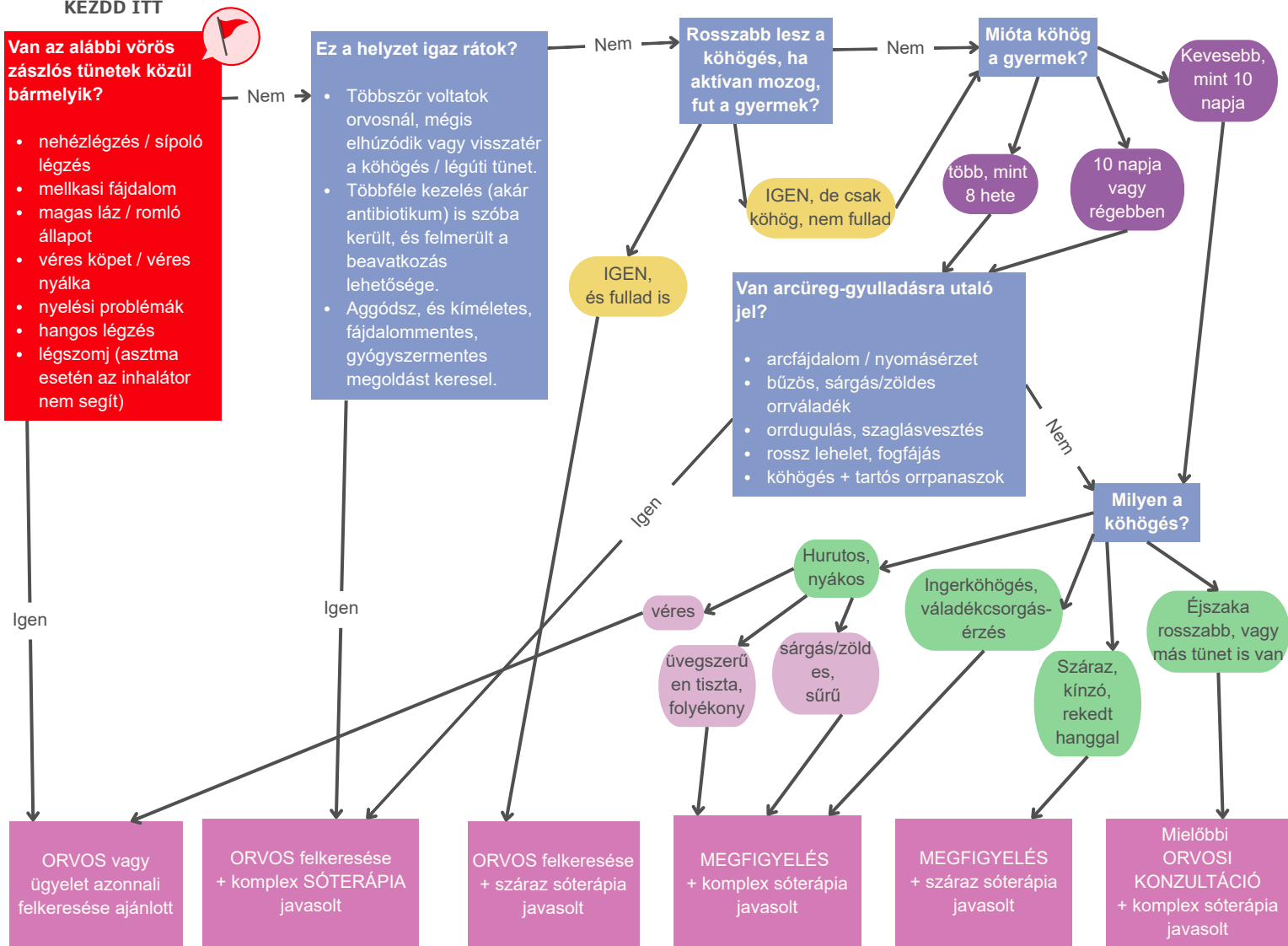
ÍGY DÖNTS, AMIKOR KÖHÖG A GYEREK



KEZDD ITT

Van az alábbi vörös zászlós tünetek közül bármelyik?

- nehézlégzés / sípoló légzés
- mellkasi fájdalom
- magas láz / romló állapot
- véres köpet / véres nyálka
- nyelési problémák
- hangos légzés
- légszomj (asztma esetén az inhalátor nem segít)



Tipp: Írj tünetnaplót!

“MEGFIGYELÉSI LISTA”

Jegyezd fel a tüneteket, ez segít neked, az orvosnak és a sóterápiás szakembernek:

- Mikor rosszabb? (éjjel, mozgáskor)
- Száraz vagy hurutos?
- Van köpet? Milyen színű?
- Van sípolás/nehézlégzés/mellkasi fájdalom?



A KÖHÖGÉS TÍPUSAI



MIRE FIGYELJ ÉS MIKOR, HOGYAN CSELEKEDJ?

Köhögés típusa	Mit látsz/hallasz?	Gyakori összefüggés	Mikor forduljatok haladéktalanul orvoshoz?
Hurutos / nyákos	köpet, "felszakad"	<ul style="list-style-type: none">• megfázáshörgő• gyulladás• allergia	<ul style="list-style-type: none">• véres köpet• nehézlégzés/sípolás• magas láz• romló állapot• 2–3 hétnél tovább tart
Száraz, kízó + rekedtség	kaparó, "ugató" rekedt hang	<ul style="list-style-type: none">• gége/légcső irritáció	<ul style="list-style-type: none">• légszomj• hangos légzés• nyelési gondok• romló állapot
Ingerköhögés	torokkösörülés, "valami csorog" érzés, folyamatosan nyel	<ul style="list-style-type: none">• garatirritáció• váladékcsgorgás• arcüreggyulladás	<ul style="list-style-type: none">• 10 nap után sincs javulás• arcfájdalom/nyomás• romló tünetek
Éjszaka rosszabb + zihálás	sípolás, mellkasi szorítás, légszomj	<ul style="list-style-type: none">• asztmás/allergiás jelleg is lehet	<ul style="list-style-type: none">• gyors romlás• asztma inhalátor nem segít• súlyos légszomj
Hosszan tartó (hetekig)	"már elmúlt a nátha, de még köhög"	<ul style="list-style-type: none">• posztvírusos köhögés előfordulhat	<ul style="list-style-type: none">• 8 hétnél tovább tart• mellkasi fájdalom• légszomj• véres nyálka• láz



ISMERD MEG A KOMPLEX SÓTERÁPIÁT



Mi az a “komplex sóterápia” a Hétszínvirág Sóterápián?

A Hétszínvirág Sóterápián nem “csak sós levegőt” kap a vendég, hanem 3 lépésből álló komplex kezelést, amely a légutak egészségének támogatására és a váladék kitisztítására épül.

- 1. Száraz sóterápia:** magas koncentrációjú száraz sószobában történik, finom sórészecskék belélegzésével. Olyan, mintha sóködben ülnél.
- 2. Sóoldatos inhalálás:** váladékoldó hatású hideg inhalálás, mely előkészíti a következő lépést.
- 3. Proetz-kezelés:** fájdalommentes, atmoszféros orrtisztítás/orrszívás, amely az orrmelléküregek és a teljes arcüreg tisztítását célozza.

Várunk sóterápiára az alábbi panaszok esetén:

- *elhúzódó nátha*
- *köhögés*
- *hurutos köhögés*
- *krupp*
- *arcüreggyulladás*
- *makacs allergiás tünetek*
- *orrfolyás, orrdugulás*
- *orrspray-függés*
- *hallás- vagy szaglászscsökkenés váladék miatt*
- *gyakori fülfájás, fülgyulladás*
- *orrmandula-gyulladás*

Budapest (8. kerület)

Biatorbágy

Győr

Székesfehérvár

További tudnivalók és időpontfoglalás: <https://hetszinvirag-soterapia.hu>

Szeretettel várunk!

Lipka Zsuzsanna