

NÁTHA STOP



**Előzd meg a
szövődményeket!**

MEGFÁZÁS

vagy már szövődmény?

Egy egyszerű nátha általában néhány nap alatt magától is enyhül, ám néha alattomos felülfertőződés alakulhat ki. Fontos felismerni, amikor a megszokott orrfolyás és kaparó torok helyett már a fül, az arcüregek vagy a légutak mélyebb területei érintettek. Mutatjuk, milyen tüneteknél érdemes felkeresni az orvosodat:



3 LEGGYAKORIBB SZÖVŐDMÉNY és az árulkodó jelek



ARCÜREGGYULLADÁS

Mikor gyanakodj?

- ✓ Feszítő arc- és fejfájás (főleg előre hajoláskor)
- ✓ Sűrű, sárgás-zöldes orrváladék
- ✓ Elhúzódó orrdugulás és szaglásvesztés

KÖZÉPFÜLGYULLADÁS/ FÜLKÜRTHURUT

Mikor gyanakodj?

- ✓ Éles vagy lüktető fülfájás
- ✓ Fülcsengés, dugulásérzet
- ✓ Átmeneti halláscsökkenés



TÜDŐGYULLADÁS

Mikor gyanakodj?

- ✓ Elhúzódó, mélyről jövő, csillapíthatatlan köhögés
- ✓ Mellkasi nyomás vagy szűrő fájdalom
- ✓ Nehézlégzés, fulladásérzet



Mikor fordulj AZONNAL orvoshoz?

- ✓ 38,5 °C feletti, csillapíthatatlan, gyógyszerre nem reagáló vagy napok után visszatérő láz
- ✓ Hirtelen fellépő nehézlégzés, fulladás vagy szaporább légzés
- ✓ Kínzó, semmivel sem enyhülő fül- vagy arcfájdalom
- ✓ Drasztikus állapotromlás egy átmeneti javulás után

PATIKAI FEGYVERTÁR:

3 lépés a gyorsabb
gyógyulásért



1. HELYES ORRHIGIÉRIA A TISZTA LÉGUTAKÉRT

A megelőzés kulcsa:

- ✓ Tengervizes orrspray-k és orrmosás: eltávolítja a kórokozókat és a felhalmozódott váladékot.
- ✓ Miért fontos? Megakadályozza, hogy a pangó váladékban a baktériumok elszaporodjanak, így véd az arcüreg- és középfülgyulladás ellen.

Tipp: A dekongesztáns (érösszehúzó) orrspray-eket legfeljebb 7-10 napig használd egyhuzamban!

ASPIRIN[®] COMPLEX



**Kuckózz be az
Aspirin Complexel!**
Forrón próbáltad már?

A megfázás és influenza
8 tünete ellen

beleértve: komplex, orr és
orr-melléküreget érintő
rinoszinuszitisz ellen

Az egyetlen gyulladás-
csökkentő hatású forró ital*

Egyedi Formula*



*Újdonság! Az Aspirin Complex **MEGÚJULT KÜLSŐVEL**
és **FORRÓ ITAL** formában is fogyasztható.

*Az IQVA 01B1 „Cold&Flu - megfázás elleni termékek” piacon, 2026.07. MAT időszakon nézve.
Az Aspirin Complex 500mg/30mg granulátum belsőleges szuszpenzióhoz vény nélkül kapható gyógyszer. Forgalmazza: Bayer Hungária Kft. 1117 Budapest, Dombóvári út 26. CH-20260918-18

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót,
vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

PATIKAI FEGYVERTÁR:

3 lépés a gyorsabb
gyógyulásért



2. CÉLZOTT IMMUNERŐSÍTÉS

Mit érdemes szedni?

- ✓ D3-vitamin
- ✓ C-vitamin
- ✓ Cink

Miért? Hozzájárulnak az immunrendszer normál működéséhez – nemcsak a náthaszezonban, hanem egész évben.

3. KÖHÖGÉSKEZELÉS OKOSAN

Mit érdemes szedni?

- ✓ Nappal köptető és hurutoldó: előbbi fokozza a hígabb váladék termelődését és kiürülését, utóbbi pedig megbontja a már meglévő, sűrű és letapadt váladék szerkezetét, hogy könnyebb legyen felköhögni. (Késő délutántól már kerüljük!)
- ✓ Éjszakára köhögéscsillapító: enyhíti a száraz köhögést a pihentető alvásért.

Fontos! Soha ne vedd be őket egyszerre!

A köhögéscsillapító megakadályozza a köptető és hurutoldó által termelődött/elfolyósított váladék kiürülését, ami tüdőgyulladáshoz vezethet.



Mit tehetsz,

HOGY ELKERÜLD A SZÖVŐDMÉNYEKET ÉS GYORSABBAN FELÉPÜLJ?

A gyógyszerész
tippjei

FOGYASSZ BŐVEN FOLYADÉKOT!

Miért kulcsfontosságú?

- ✓ Segít a besűrűsödött váladék elfolyósításában és kiürülésében.
- ✓ Pótolja a láz vagy izzadás miatt elvesztett folyadékot.

Tipp: Víz, cukrozatlan gyógyteák vagy szűrt húsleves.



PIHENJ SOKAT ÉS JÓL!

Miért kulcsfontosságú?

- ✓ A szervezet az energiáit az immunválaszra fordítja.
- ✓ A fizikai megterhelés elnyújthatja a betegséget és növelheti a szövődmények kockázatát.

Tipp: Aludj sokat, és kerüld a szellemi és a fizikai stresszt!



Mit tehetsz,

HOGY ELKERÜLD A SZÖVŐDMÉNYEKET ÉS GYORSABBAN FELÉPÜLJ?



PÁRÁSÍTS!

Miért kulcsfontosságú?

- ✓ A száraz levegő tovább irritálja a gyulladt légutakat és nehezíti a légzést.
- ✓ A megfelelő páratartalom (40–60%) nyugtatja a nyálkahártyát és enyhíti a köhögési ingert.

Tipp: a 100%-os tisztaságú, természetes illóolajok (pl. eukaliptusz, teafa, kakukkfű) párologtatása támogatja a gyógyulást.

BÉRES

C-vitamin?

Persze, hogy Béres!

BÉRES
C MAX
1500 mg
+ 3000 NE D₃-vitamin
AZ IMMUNRENDSZER
MEGFELELŐ MŰKÖDÉSÉÉRT*
C-RETARD
90 db
filmtabletta
CSIPKEBOGYÓ KIVONATTAL

Béres C Max 1500 mg + 3000 NE D₃-vitamin filmtabletta, elnyújtott kioldódású C-vitamint, 3000 NE D₃-vitamint és csipkebogyó kivonatot tartalmazó étrend-kiegészítő készítmény.

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

Forgalmazó: Béres Gyógyszergyár Zrt., 1037 Budapest, Mikoviny utca 2-4., www.beres.hu CÉK2611ADKUL

BÉRES A nevünket adjuk az egészséghez

TÉVHIT:
„Antibiotikummal
gyorsabban gyógyul
a nátha.”



VALÓSÁG:

A megfázást és a náthát *vírusok* okozzák. Az antibiotikumok kizárólag *baktériumokat* pusztítanak el – a vírusokra teljesen hatástalanok! Ha feleslegesen szeded, károsodhat a bélflóra, ezzel tovább gyengítve az immunrendszeredet. Az antibiotikum indokolatlan szedése segíti az antibiotikum-rezisztens *korokozótörzsek* kialakulását.

Mikor indokolt mégis a szedése?

Kizárólag akkor, ha az orvos igazolt bakteriális felülfertőződést (szövődményt) állapít meg.

Reméljük, patikai kisokosunk segít eligazodni a megfázásos időszak kihívásai és a tévhitek között, hogy mindig a legmegfelelőbb védelemmel óvhasd az egészségedet. Ha személyre szabott segítségre van szükséged, a Kulcs Patikákban a jól megszokott szakértelemmel és törődéssel várunk!

[Tovább a Patikakeresőhöz >>](#)