English

Cough

About coughs

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.

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.

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.

What can cause a cough?

Some of the main causes of short-term (acute) and persistent (chronic) coughs are outlined below.

Short-term coughs

Common causes of a short-term cough include:

- 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

In rare cases, a short-term cough may be the first sign of a health

Urdu اردو

کھانسی

کھانسی کے بارے میں

کھانسی آپکے بلغمی راستوں اور ہیجانی کیفیت پیدا کرنے والی اشیاء مثلاً گردوغبار یا دھوئیں کو صاف کرنے کے خلاف ایک اضطراری رد عمل ہوتا ہے۔ یہ کبھی کبھار ہی کسی تشویشناک صورتحال کی علامت ہوتی ہے۔

"خشک کھانسی" خارش آور ہوتی ہے اور یہ کوئی بلغمی مادہ (لیس دار لعاب) پیدا نہیں کرتی۔ "سینے سے اٹھنے والی کھانسی" کا مطلب یہ ہے کہ بغلمی مادہ پیدا ہوتا ہے جو آپکے تنفس کے راستوں کو صاف کردیتا ہے۔

کھانسی کی زیادہ تراقسام تین ہفتوں میں ختم ہو جاتی ہیں لہٰذا کسی علاج کی ضرورت پیش نہیں آتی۔ متواتر کھانسی کی صورت میں اپنے جی پی سے معائنہ کروانا ایک اچھی بات ہے تاکہ وہ اس کی وجہ معلوم کر سکھیں۔

کھانسی کس وجہ سے ہوتی ہے؟

مختصر مدت والی (شدید) اور متواتر (دیرینہ) کھانسی کی وجوہات ذیل میں دی گئی ہیں۔

مختصر مدت والی کھانسی

مختصرمدت کی کھانسی کی عمومی وجوہات میں یہ شامل ہیں:

- سانس کے بالائی راستے کا انفیکشن (یو آر ٹی آئی) جو کہ گلے، سانس کی نالی یا سانس کی نسوں کو متاثر کرتا ہے - مثال کے طور پرسردی، نزلہ، نرخرے کا ورم, ناک کے نتھنوں کی سوزش یا کالی کھانسی؛
- سانس کی نالی کے نچلے حصے کا انفیکشن (ایل آر ٹی آئی) جوآپ کے پھیپڑوں یا سانس کے راستوں کو متاثر کرتا ہے - مثال کے طور پر شدید قسم کی حلق کی سوجن یا نمونیا؛
- کوئی الرجی، مثال کے طور پر الرجی کی وجہ سے ناک کی سوزش یا ہیفیور [تب کاہی]؛
- کسی طویل مدت کی بیماری کا اچانک ابھرآنا مثلاً دمہ, پھیپھڑوں میں خلل پیدا کرنے والا دیرینہ مرض (سی او پی ڈی) (COPD) یا دیرینہ حلق کی سوجن؛
- بذریعہ سانس اندر جانے والا گردوغبار یا دھواں۔

کبھی کبھار مختصر مدت والی کھانسی مرض کی پہلی علامت کے طور پر ظاہر ہو کرمتواتر

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 phelgm 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.

Causes of coughs that are more common in children than adults

کھانسی کا سبب بنتی ہے۔

مستقل کھانسی

مستقل کھانسی حسب ذیل وجوہات کے سبب ہو سکتی ہے:

- سانس کی نالی کے اندرموجود طویل مدت کا انفیکشن مثلاً دیرینہ حلق کی سوجن؛
- دمہ – یہ عام طور پر دیگر علامات کا سبب بنتا ہے، مثلاً خرخراہٹ، سینے میں تناؤ اور سانس کا پھول جانا؛
- الرجی؛
- سگریٹ نوشی - سگریٹ نوشی کرنے والے شخص کی کھانسی بھی سی او پی ڈی کی علامت ہو سکتی ہے؛
- سانس کی نالیوں کا پھیلاؤ - جہاں پھیپھڑوں میں جانی والی ہوا کے راستے خلاف معمول طور پر کھل جاتے ہیں؛
- ناک کی پچھلی طرف گرنے والا مواد - ناک کے پچھلے حصے سے بلغم کا گلے کے نیچے گرنا ناک کی سوزش یا ناک کے نتھنوں کی سوزش کے سبب ہو سکتا ہے؛
- معدے اورخوراک کی نالی کے سیال کا مرض (جی او آر ڈی) – جہاں معدے کے ٹپکنے والے تیزاب کیوجہ سے گلے میں جھنجھلاہٹ پیدا ہوتی ہے؛
- تجویز کردہ دوا؛ جیسا کہ انجیوٹنسن کنورٹنگ انزائم انہیبٹر (اے سی ای مانع) جس کو دل کے مرض اور ہائی بلڈ پریشر کےعلاج کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

بہت سی صورتوں میں، ڈاکٹر کو فکر نہیں ہوتی کہ کھانسی خشک ہے یا بلغمی بالکہ اس کو یہ معلوم کرنے کی ضرورت ہو گی کہ آیا آپ معمول سے ہٹ کر سیاہ بلغم زیادہ مقدار میں نکال رہے ہیں یا نہیں۔

مستقل کھانسی کبھی کبھار ہی کسی تشویشناک مرض کی علامت ہو سکتی ہے مثلاً پھیپھڑوں کا کینسر, سکتہ قبل، پھیپھڑوں کی شریانوں میں خون جم جانا (پھیپھڑوں میں منجمد خون) یا تب دق۔

بچوں کی کھانسی

بچوں میں کھانسی کی وجوہات عام طور پر وہی ہوتی ہیں جن کا اوپرذکر کیا گیا ہے۔ مثال کے طور پر، سانس کی نالی میں انفیکشن، دمہ یا جی او آر ڈی سب کے سب بچوں کو متاثر کرتے ہیں۔

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 weeks. You can look after yourself at home by resting, drinking plenty of fluids, and taking painkillers such as paracetamol or ibuprofen.

کھانسی کی وجوہات میں جو بڑوں کی نسبت بچوں میں زیادہ عام ہوتی ہیں حسب ذیل شامل ہیں:

- نرخرے کی نالیوں کی سوزش - سانس کی نالی میں ایک معمولی نوعیت کا انفیکشن جوکہ عام طورپر زکام جیسی علامات کا سبب پیدا کرتا ہے؛
- خناق - جب بچہ اندر کی طرف سانس لیتا ہے تو یہ ایک نمایاں قسم کی درشت کھانسی اور سخت آوازپیدا کرتی ہے جس کو خراخراہٹ کہتے ہیں؛
- کالی کھانسی – اس طرح کی علامات تلاش کریں مثلاً کھانسی کے سخت قسم کے دورے، الٹی اور "ہو ہو" کی آوازاور کھانسی کے بعد ہرسانس تیزی کے ساتھ آنا۔

عام طور پر بچے میں مستقل کھانسی کی موجودگی ایک دیرنیہ قسم کی تشویشناک مرض کی علامت ہو سکتی ہے مثلاً موروثی بیماری -

اپنے جی پی سے کب ملیں

اگرآپ کے بچے کو ایک یا دو ہفتوں سے کھانسی جاری ہے تو عام طور پر ڈاکٹر سے ملنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ تاہم آپ طبی مشورہ حاصل کریں اگر:

- آپکو تین ہفتوں سے زیادہ دیر تک کھانسی ہو چکی ہے؛
- خاص طور پر آپکو شدید کھانسی ہے؛
- آپکی کھانسی میں خون آتا ہے یا آپکی سانس پھولتی ہے، سانس لینے میں مشکل پیش آتی ہے یا سینے میں درد ہوتا ہے؛
- آپ کسی بھی دیگرپریشان کن علامات سے دوچار ہیں مثلاً وزن میں بلاوجہ کمی، آپکی آواز میں مستقل تبدیلی یا آپکی گردن پرسوجن یا گلٹیاں۔

اگرآپکے جی پی کو سمجھ نہیں آ رہی کہ آپکی کھانسی کا سبب کیا ہے تو وہ آپکو معائنہ کے لیے ہسپتال کے ماہر کے پاس بھیج سکتے ہیں۔ وہ ٹیسٹ لینے کا بھی کہہ سکتے ہیں مثلاً ایکس رے، الرجی ٹیسٹ، سانس کا ٹیسٹ اور انفیکشن کا جائزہ لینے کے لیے آپ کے بلغم کا تجزیہ کرنا۔

کونسے علاجات دستیاب ہیں؟

مختصرمدت کی کھانسی کے لیے علاج ہمیشہ ضروری نہیں ہوتا کیونکہ یہ وائرل انفیکشن کی وجہ سے ہو سکتی ہے جو کہ چند ایک ہفتوں کے اندر اندر خود بخود بہتر ہو جائے گی۔ آپ کافی مقدار میں محلول پیتے ہوئے اور درد کم کرنے والی دوائیں مثلاً پیراسیٹامول یا آئی بروفین استعمال کرتے ہوئے گھرمیں رہ کر آرام کر سکتے ہیں۔

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.

کھانسی کی دوائیاں اور علاجات

اگرچہ بعض افراد کو اس سے مدد ملتی ہے لیکن وہ ادویات جوآپکی کھانسی کو روکنے یا آپ کے بلغم کو دبا دینے کا دعوی کرتی ہیں ان کو عام طور پر تجویز نہیں کیا جاتا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اس بات کی کم شہادت ملتی ہے کہ یہ عام گھریلو علاجات سے زیادہ بہتر ہیں لہذا یہ کسی کے لیے بھی موزوں نہیں ہیں۔

دی میڈیسنز اینڈ ہیلتھ کیئر پراڈکٹس ریگولیٹری ایجنسی (ایم ایچ آر اے)تجویز کرتے ہیں کہ کھانسی اور نزلہ زکام کی کاؤنٹر پر فروخت کی جانے والی ادویات چھ سال سے کم عمر کے بچوں کو نہیں دی جانی چاہیں۔ 6 تا 12 سال کی عمر کے بچے صرف ڈاکٹر یا فارماسیسٹ کے مشورے سے ہی ان کو استعمال کر سکتے ہیں۔

گھریلو نسخے استعمال کرنے جن میں شہد اور لیموں شامل ہوتا ہے مفید اور محفوظ ہو سکتے ہیں۔ ایک سال سے کم عمر کے شیر خوار بچوں کو شہد نہیں دیا جانا چاہیے کیونکہ شیر خوار بچہ زہرلے اثرات سے دوچار ہو سکتا ہے۔

بنیادی وجوہات کا علاج کرنا

اگر آپکی کھانسی مخصوص وجوہات کی وجہ سے ہے تو اس کا علاج مددگار ہو سکتا ہے۔ مثال کے طور پر:

- آپ کی سانس کی نالی میں موجود سوجن کو کم کرنے کے لیے بذریعہ سانس اسٹیرائڈز استعمال کر کے دمے کا علاج کیا جا سکتا ہے؛
- جن اشیاء سے آپکو الرجی ہے ان سے اجتناب کرتے ہوئے اوراینٹی ہسٹامین لیتے ہوئے الرجی کا علاج کیا جا سکتا ہے؛
- بیکٹرلیئن انفیکشن کا علاج اینٹی بایوٹک سے کیا جا سکتا ہے؛
- آپ کے معدے کی تیزابیت کا اثر ختم کرنے کے لیے جی او آر ڈی کا علاج تیزابیت ختم کرنے والے مادے اور دوا کے ساتھ کیا جا سکتا ہےتاکہ آپکے معدے کی پیدا کردہ تیزابیت کی مقدار کو کم کیا جا سکے؛
- آپکی سانس کی نالیوں کو چوڑا کرنے کے لیے سی او پی ڈی کا علاج سانس کی نالی کو پھیلانے والے مادے کے ساتھ کیا جا سکتا ہے۔

اگر آپ سگریٹ نوشی کرتے ہیں تو اس کا ترک کر دینا بھی کھانسی کو بہتر کر سکتا ہے۔ اس بارے میں مزید مطالعہ فرمائیں: سگریٹ نوشی ترک کرنا ۔

Cough self-help guide If you have a cough, complete our self-help guide to assess your symptoms and find out what to do next.	**کھانسی، اپنی - مدد آپ کا کتابچہ** اگر آپکو کھانسی ہے تو اپنی علامات کا اندازہ لگانے کے لیے اپنی مدد آپ کتابچہ ملاحظہ فرما کر معلوم کریں کہ آگے کیا کرنا ہے۔