

English	Polish Polski
<h2 data-bbox="94 183 555 236">Chest infection</h2> <h3 data-bbox="94 292 609 335">About chest infections</h3> <p data-bbox="94 375 819 451">Chest infections are common, especially after a cold or flu during autumn and winter.</p> <p data-bbox="94 483 1075 560">Although most are mild and get better on their own, some can be serious or even life-threatening.</p> <p data-bbox="94 592 376 627">This page covers:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="94 659 734 694">Signs and symptoms of a chest infection <li data-bbox="94 726 577 761">What causes chest infections? <li data-bbox="94 793 645 828">Caring for your symptoms at home <li data-bbox="94 860 436 895">When to see a doctor <li data-bbox="94 927 521 962">Preventing chest infections <h3 data-bbox="94 1002 1025 1054">Signs and symptoms of a chest infection</h3> <p data-bbox="94 1070 931 1106">The main symptoms of a chest infection can include:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="120 1137 461 1173">• a persistent cough <li data-bbox="120 1189 1021 1265">• coughing up yellow or green phlegm (thick mucus), or coughing up blood <li data-bbox="120 1281 900 1316">• breathlessness or rapid and shallow breathing <li data-bbox="120 1332 318 1367">• wheezing 	<h2 data-bbox="1133 183 2042 236">Infekcje układu oddechowego</h2> <h3 data-bbox="1133 260 1930 363">Informacje na temat infekcji układu oddechowego</h3> <p data-bbox="1133 379 2101 456">Infekcje układu oddechowego są powszechne, zwłaszcza po przeziębieniu lub grypie, jesienią i zimą.</p> <p data-bbox="1133 472 2128 549">Chociaż zazwyczaj mają łagodny przebieg i same przechodzą, niektóre mogą być poważne, lub nawet zagrażać życiu.</p> <p data-bbox="1133 564 2038 641">Na tej stronie możesz znaleźć informacje na następujące tematy:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1133 657 1720 692">Objawy infekcji układu oddechowego <li data-bbox="1133 708 1836 743">Co wywołuje infekcje układu oddechowego? <li data-bbox="1133 775 1563 810">Leczenie objawów w domu <li data-bbox="1133 826 1451 861">Kiedy iść do lekarza <li data-bbox="1133 877 1859 912">Zapobieganie infekcjom układu oddechowego <h3 data-bbox="1133 962 1984 1015">Objawy infekcji układu oddechowego</h3> <p data-bbox="1133 1031 1944 1107">Główne objawy infekcji układu oddechowego mogą obejmować:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1160 1123 1482 1158">• uporczywy kaszel <li data-bbox="1160 1174 2074 1251">• odkasływanie żółtej lub zielonej flegmy (gęsty śluz) lub odkasływanie krwi <li data-bbox="1160 1267 1877 1302">• duszności lub płytkie i szybkie oddychanie <li data-bbox="1160 1318 1514 1353">• świszczący oddech

- 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

- podwyższona temperatura (gorączka)
- szybkie bicie serca
- ból lub ucisk w klatce piersiowej
- poczucie zagubienia i dezorientacji

Możesz także odczuwać bardziej ogólne objawy infekcji, takie jak [ból głowy](#), wyczerpanie, pocenie się, utrata apetytu, lub bóle stawów i mięśni.

Co wywołuje infekcje układu oddechowego?

Infekcja układu oddechowego to infekcja płuc lub dróg oddechowych. Główne rodzaje infekcji układu oddechowego to [zapalenie oskrzeli](#) i [zapalenie płuc](#).

W większości wypadków zapalenie oskrzeli jest wywoływane przez wirusy, a zapalenie płuc jest wywoływane przez bakterie. Te infekcje są zazwyczaj roznoszone, gdy osoba, która ma infekcję, kaszle lub kicha. W wyniku tego małe kropelki płynu zawierającego wirusy lub bakterie unoszą się w powietrzu i mogą być wdychane przez inne osoby.

Infekcja może się także rozprzestrzeniać na inne osoby, gdy zakaszlesz lub kichniesz w dłoń, na jakiś przedmiot lub powierzchnię, po czym ktoś potrząśnie Twoją dłońią, lub dotknie tych powierzchni, po czym dotknie swoich ust lub nosa. Niektóre grupy ludzi są bardziej zagrożone tym, że rozwinie się u nich poważna infekcja układu oddechowego, na przykład:

- noworodki i bardzo małe dzieci
- dzieci z problemami rozwojowymi
- ludzie bardzo otyli

- 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

- starsi ludzie
- kobiety w ciąży
- palacze
- ludzie z długoterminowymi problemami ze zdrowiem, takimi jak [astma](#), [choroba serca](#), [cukrzyca](#), [choroba nerek](#), [mukowiscydoza](#) lub [przewlekła obturacyjna choroba płuc \(POChP\)](#)
- ludzie z osłabionym układem immunologicznym – z powodu niedawnej choroby, przeszczepu, wysokich dawek sterydów, [chemioterapii](#) lub schorzenia takiego jak nie zdiagnozowana infekcja wirusem [HIV](#)

Leczenie objawów w domu

Większość infekcji układu oddechowego to nic poważnego, same przechodzą po kilku dniach lub tygodniach. Zazwyczaj nie musisz iść do swojego lekarza rodzinnego, chyba, że Twoje objawy sugerują, że masz poważniejszą infekcję (zobacz poniżej).

Podczas gdy dochodzisz do siebie w domu, możesz łagodzić swoje objawy poprzez:

- dużo odpoczynku
- picie dużej ilości płynów, aby zapobiec [odwodnieniu](#), oraz aby poluzować śluz w płucach, przez co będzie Ci łatwiej go odkaszlnąć
- branie środków przeciwbólowych takich jak [paracetamol](#) lub [ibuprofen](#) na bóle głowy, gorączki i pobołowanie i bóle
- picie ciepłych napoi z miodem i cytryną – które pomogą na [ból gardła](#) wywołany uporczywym kaszlem

- raising your head up with extra pillows while you're 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

- spanie na większej ilości poduszek – aby łatwiej się oddychało
- korzystanie z nawilżacza powietrza, lub wdychanie pary z miski z gorącą wodą – aby ułatwić odksztuszanie (nie należy korzystać z gorącej wody do leczenia kaszlu u małych dzieci z powodu ryzyka [oparzeń](#))
- rzucenie palenia

Unikaj leków na kaszel, ponieważ brakuje dowodów na to, że działają, a odksztuszanie pomaga szybciej pozbyć się infekcji, ponieważ pozbywasz się flegmy z płuc.

[Antybiotyki](#) nie są zalecane w przypadku wielu infekcji układu oddechowego, ponieważ działają tylko wtedy, jeśli infekcję wywołały bakterie a nie wirusy.

Twój lekarz rodzinny zazwyczaj przepisze antybiotyki tylko wtedy, jeśli uważa, że masz zapalenie płuc, lub jeśli istnieje ryzyko wystąpienia komplikacji, takich jak zbieranie się płynu wokół płuc ([zapalenie opłucnej](#)).

Jeśli w Twojej okolicy jest epidemia grypy i jesteś zagrożony/-a poważną infekcją, wtedy Twój lekarz rodzinny może także przepisać leki przeciwwirusowe.

Kiedy iść do lekarza

Należy iść do swojego lekarza rodzinnego, jeśli:

- czujesz się bardzo źle, lub objawy są bardzo poważne
- objawy nie ustępują
- czujesz się zagubiony/-a, dezorientowany/-a lub senny/-a
- czujesz ból w klatce piersiowej lub masz problemy z oddychaniem

- 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.

- odkasłujesz krew, lub flegmę z krwią
- Twoja skóra lub usta mają niebieskawy odcień (sinica)
- jesteś w ciąży
- masz ponad 65 lat
- jesteś bardzo otyły/-a i masz trudności z oddychaniem
- uważasz, że dziecko poniżej piątego roku życia ma infekcję układu oddechowego
- masz osłabiony układ immunologiczny
- cierpisz na chorobę długoterminową

Twój lekarz rodziny powinien być w stanie postawić diagnozę w oparciu o Twoje objawy oraz poprzez osłuchanie Twojej klatki piersiowej stetoskopem (jest to przyrząd lekarski, z którego korzysta się, aby osłuchać serce i płuca).

W niektórych przypadkach, mogą być konieczne dodatkowe badania – takie jak [prześwietlenie](#) klatki piersiowej, testy oddechu i badania flegmy lub [próbek krwi](#).

Zapobieganie infekcjom układu oddechowego

Są sposoby na zmniejszenie ryzyka zarażenia się infekcją układu oddechowego, oraz powstrzymanie ich rozprzestrzeniania się na innych ludzi.

Rzucanie palenia

Jeśli palisz, jedną z najlepszych rzeczy, które możesz zrobić, aby zapobiegać infekcjom układu oddechowego jest rzucenie palenia. Palenia uszkadza płuca i osłabia Twoją odporność przeciwko infekcjom.

Good hygiene

Although chest infections generally aren't as contagious as other common infections, like flu, you can pass them on to 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.

Dobra higiena

Chociaż infekcje układu oddechowego zazwyczaj nie są zakaźne w takim samym stopniu co inne powszechne infekcje, takie jak grypa, można nimi zarazić inne osoby poprzez kaszel i kichanie.

A zatem ważne jest zakrywanie ust, gdy kaszlesz lub kichasz, oraz regularne mycie rąk. Chusteczki natychmiast wyrzucaj do kosza.

Alkohol i dieta

Nadmierne [nadużywanie alkoholu](#) przez długi okres czasu może osłabić naturalną barierę ochronną płuc, przez co możesz być bardziej podatny/-a na infekcje układu oddechowego.

Aby poziom ryzyka związany z alkoholem był niski, NHS zaleca, aby:

- nie spożywać regularnie więcej niż 14 jednostek alkoholu tygodniowo
- jeśli spożywasz aż 14 jednostek alkoholu tygodniowo, wtedy najlepiej jest rozłożyć to na trzy dni lub więcej
- jeśli starasz się ograniczyć ilość spożywanego alkoholu, dobrym pomysłem jest kilka dni bez alkoholu w tygodniu, co tydzień

Regularne lub częste picie oznacza spożywanie alkoholu niemal co tydzień. Ryzyko wobec Twojego stanu zdrowia jest większe, jeśli pijasz regularnie jakąkolwiek ilość alkoholu.

Jedzenie zdrowej i zbilansowanej diety może pomóc wzmocnić Twój układ immunologiczny, przez co będziesz mniej podatny/-a na to, że rozwinie się u Ciebie infekcja układu oddechowego.

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

Szczepionki

Jeśli Twoje ryzyko zarażenia się infekcją układu oddechowego jest podwyższone, wtedy Twój lekarz rodzinny może zalecić szczepionkę przeciwko grypie i pneumokokom (bakteria, która może wywołać zapalenie płuc).

Te szczepionki powinny pomóc w zmniejszeniu Twoich szans na zarażenie się infekcją układu oddechowego w przyszłości.

Szczepienie się przeciwko grypie i pneumokokom zazwyczaj zaleca się:

- niemowlakom i małym dzieciom
- kobietom w ciąży (tylko szczepionka na grypę)
- ludziom w wieku powyżej 65 roku życia
- ludziom z długoterminowymi problemami zdrowotnymi lub z osłabionym układem immunologicznym