

NIE LEKCEWAŻMY PRZEZIĘBIENIA!!!



„Twój najwierniejszy lekarz to Twoja wiedza.
Czuwa nad Twoim zdrowiem przez całe życie.

Jak dobry jest ten lekarz?

To już zależy od Ciebie.”

Drodzy Bursowicze.

Mamy „kwietniowy plecień” w pogodzie i nastrojach. Okres świąteczny na pewno także sprzyjał wzmocnieniu się kalorycznymi przysmakami i brakiem ruchu, które paradoksalnie mogą wpłynąć na naszą odporność i przyczynić się do przeziębienia. Zwłaszcza młodzi ludzie nie zastanawiając się nad konsekwencjami ubierają się prawie jak w porze letniej. A w ubiegłym tygodniu (jeszcze w marcu), podczas jednego cieplejszego dnia kąpali się w jeziorze i wcale nie morsowali... Na świecie panuje pandemia. Ludzie naprawdę chorują na COVID, a oprócz tego bardzo łatwo się po prostu przeziębic.



Przeziębienie jest z reguły łagodnie przebiegającą chorobą infekcyjną górnych dróg oddechowych przenoszoną drogą kropelkową. Mogą je wywołać setki różnych rodzajów wirusów, z czego najpopularniejsze grupy to rinowirusy, coronawirusy i wirusy paragrypy.

Tak duża różnorodność czynników zakażających sprawia, że każdy z nas podatny jest na przeziębienie przez całe życie, a reinfekcje również są powszechne. Przeziębienie jest główną przyczyną wizyt u lekarza, a także absencji w szkole i w pracy.

Wysoka zapadalność to charakterystyczna cecha epidemiologiczna przeziębienia. Większość dorosłych przeziębienia się średnio 2–4 razy w roku, większość dzieci 8–9 razy. Charakterystyczne dla przeziębienia jest jego sezonowość. Zachorowania najczęściej występują w okresie jesiennym, zimowym i wiosennym.



Typowymi objawami przeziębienia są wodnisty katar, kichanie, obrzęk błony śluzowej nosa oraz kaszel. Może wystąpić podwyższona temperatura (z reguły nie przekraczająca 38°C), ból głowy, gardła oraz bóle całego ciała.

Podwyższona temperatura utrzymuje się maksymalnie 3 dni, ból gardła i nieżyt nosa ok. 7 dni, a kaszel nawet 2-3 tygodnie. Przeziębienie zazwyczaj rozwija się stopniowo, a objawy nasilają się powoli.



Przeziębienie jest chorobą o łagodniejszym przebiegu, które przemija samo, a jego objawy można łagodzić dostępnymi bez recepty lekami. W celu dobrania właściwych leków i sposobu postępowania, a także aby uniknąć przypadkowego przedawkowania (wiele

leków to mieszaniny takich samych substancji czynnych, których nie powinno się powielać), należy poradzić się farmaceuty w aptece.

W razie pojawienia się niepokojących objawów (wydzielina ropna w kąciakach oczu, ból ucha, ból zatok, zielony lub żółty katar trwający powyżej 7 dni), wysokiej gorączki (utrzymującej się powyżej 38°C) oraz w przypadku przedłużania się choroby, należy skontaktować się z lekarzem.

PAMIĘTAJMY!!!

Antybiotyki nie działają na wirusy, dlatego nie pomogą zwalczyć przeziębienia i grypy. Lekarz może zdecydować o ich podaniu, jeżeli zdiagnozuje pojawienie się bakteryjnych powikłań, takich jak zapalenie zatok lub zapalenie ucha środkowego.

Postępowanie w przeziębieniu powinno obejmować odpoczynek, czyli leżenie w łóżku, a w razie potrzeby zwolnienie z pracy/szkoły, picie odpowiedniej ilości płynów (szczególnie jeżeli przeziębieniu towarzyszy gorączka), np. wody mineralnej niegazowanej albo herbaty; nie powinno się pić napojów gazowanych. Doraźne zmniejszenie objawów można uzyskać dzięki inhalacjom ciepłego, nawilżonego powietrza oraz poprzez płukanie nosa i zatok roztworem soli fizjologicznej. Należy również unikać przebywania w środowisku dymu tytoniowego

Na rynku dostępne są preparaty złożone zawierające kilka substancji do leczenia objawowego przeziębienia. W skład większości z nich wchodzi paracetamol (działa przeciwbólowo i przeciwgorączkowo), lek przeciwhistaminowy (zmniejsza obrzęk błony śluzowej nosa przez co udrażnia nos), witamina C.



Powikłania przeziębienia są stosunkowo rzadkie i w większości obejmują wtórne infekcje. Niski procent (1–2 proc.) przeziębienia wikła się zakażeniem bakteryjnym w postaci zapalenia zatok przynosowych i zapalenia ucha środkowego, które wymagają konsultacji lekarskiej i prawdopodobnie leczenia antybiotykiem. Jeżeli ropny katar (zielony lub żółty) oraz ból twarzy lub zębów utrzymują się powyżej 7 dni, może to oznaczać wtórną infekcję bakteryjną, z którą należy zgłosić się do lekarza.



Jak zapobiegać przeziębieniu?

- stosuj podstawowe środki higieny, takie jak częste mycie rąk
- unikaj przebywania w obecności osób chorych
- stosuj zbilansowaną dietę
- uprawiaj regularny, umiarkowany wysiłek fizyczny.

Gdy szaleje grypa i cały kraj ogarnia fala przeziębień, wówczas oprócz zażywania leków zalecanych przez lekarza warto sięgnąć po proste preparaty z roślin. Dostarczą witaminy C, rozgrzeją, poprawią odporność. Wiele z nich rośnie w naszych ogrodach lub na parapecie.



Z pewnością właściwości lecznicze ma **aloes zwyczajny** (Aloe vera). Miąższ z liści zawiera kwas salicylowy i związki antybakteryjne, działa uodparniająco. Przekrojony liść aloesu można przykładać na lekkie oparzenia i niewielkie skaleczenia - przyspiesza gojenie. **Uwaga:** żółty sok, znajdujący się tuż pod skórką liścia ma właściwości przeczyszczające. Trzeba go najpierw wycisnąć z liścia, a następnie wydobyć miąższ. Warto też pić sok z aloesu (wyciskany bezpośrednio z liścia lub kupowany w butelkach) albo zażywać biostyminę (ampułki z wyciągiem z aloesu). Wzmacniają odporność organizmu.



Imbir.

Korzeń imbiru, obrany ze skórki, pokrojony w cienkie plasterki, zalany miodem i sokiem z cytryny wspomaga leczenie kaszlu. Kawałki imbiru kandyzowane w cukrze żujemy powoli, gdy zaczyna nas lekko boleć gardło. Pokrojony imbir, zalany wrzątkiem rozgrzewa. Kłaczka tej rośliny kupujemy w sklepach z warzywami, ale gatunek ten można uprawiać w doniczce, jako ozdobę mieszkania.



Anginka czyli geranium.

Jej liście i pędy wydzielają charakterystyczny zapach. To dzięki olejkom eterycznym, którym przypisywane są właściwości antyseptyczne. Ich wdychanie pomaga zwalczyć przeziębienie. Nasze babcie wkładały liść anginki do ucha, gdy zaczynało w nim kłuć i strzykać. Liście można też zaparzać jako herbatkę (zapobiega ona zatrzymywaniu się płynu w organizmie). Świeże liście można przykładąć na opryszczkę.



Malina.

Sok z malin, zasypywanych cukrem, nastawiony łątem w szklanym słoju ma niepowtarzalny aromat i smak. Powstały gęsty płyn zlewamy do wyparzonych butelek. Gdy nas dopadnie przeziębienie, sok dolewamy do herbaty. Szybko rozgrzewa i działa napotnie. Kupując gotowy sok malinowy, sprawdźmy, ile jest w nim prawdziwego soku...



Lipa.

Napary z kwiatostanów lipy działają rozgrzewająco i napotnie, łagodzą kaszel. Jeśli nie mamy własnoręcznie zebranych ziół, kupujemy je w aptece i zaparzamy według przepisu na opakowaniu. Słodzimy miodem. Jeśli ktoś będzie chciał łątem zbierać kwiaty lipy, niech znajdzie drzewo z dala od szosy. Najlepszy susz uzyskamy, rozkładając kwiaty w cienistym, przewiewnym miejscu. Przechowujemy go w papierowych torbach w suchym pomieszczeniu.



Jeżówka.

Znana jest też pod łacińską nazwą Echinacea. Nawet, jeśli rośnie w naszym ogródku, to i tak sami nie mamy możliwości sporządzenia z niej żadnych preparatów. Trzeba się zadowolić, np. syropem Echinasal, lub kroplami z jeżówki z apteki które poprawiają odporność.



Czosnek.

Działa jak naturalny antybiotyk. Zbija bakterie, a zawarte w nim związki siarki mobilizują białe krwinki do obrony organizmu przed czynnikami zakaźnymi. Ponadto jest silnym przeciwutleniaczem chroniącym organizm przed działaniem wolnych rodników. Jedzony regularnie, np. przez całą zimę - uodparnia. Można go dodawać do twarogu (z natką pietruszki ma mniej intensywny smak), sosów do sałatek, kanapek i tostów - z dodatkiem oliwy i soli smakuje świetnie.



Cebula.

Gdy męczą nas kaszel, kroimy cebulę na drobne kawałki i zasypujemy cukrem w słoiczku. Kiedy cebula puści sok, popijamy go łyżeczką, jako skuteczny syrop przeciwkaszlowy. Oprócz wymienionych roślin warto również jeść kwaszoną kapustę, sałatę, kiwi, cytrusy, czyli warzywa i owoce, które zawierają dużo witaminy C.

Nie lekceważmy nawet tak częstej infekcji, jak przeziębienie. Kilka dni w łóżku pomoże organizmowi dać sobie radę z atakującą chorobą.

Jeśli pojawią się u Ciebie problemy z oddychaniem lub objawy przeziębienia nie przejdą po 7-10 dniach, skontaktuj się z lekarzem. Przeziębienie jest najbardziej zaraźliwe przez pierwsze dwa, trzy dni. Raczej nie przenosi się pod koniec infekcji.

DUŻO ZDROWIA!!!

Iwona Kozłowska