

Peršalimas ar gripas

Gripo sezonas prasideda 40 metų savaitę ir baigiasi paprastai kitų metų 20 savaitę. Sergančių buvo mažiau, bet tęsėsi ilgiau.

Kaip ir kiekvienais metais, šaltėjant orams, vėl susiduriame su kvėpavimo takų infekcijomis, tačiau dažnai paprastą peršalimą prilyginame gripui ir atvirksčiai. Tai kuo šios infekcijos skiriasi?

Peršalimo simptomatika. Peršalus paprastai pasireiškia čiaudulys, kosulys, galvos skausmas, gerklės skausmas, sloga, bendras silpnumas, gali pakilti temperatūra. Šie simptomai dažniausiai trunka ne ilgiau kaip savaitę.

Ar galite nuo šių infekcijų apsaugoti kitus? Taip! Jei jau susirgote, neplatinkite infekcijos sukėlėjo į aplinką ir kitiems šalia esantiems žmonėms. Labai svarbu čiaudinti ir kosinti taisyklingai užsidengti burną, kad būtų galima išvengti viruso platinimo į aplinką, bei rankų galimo užkrėtimo. Ant rankų gripo virusas išlieka apie 30 minučių, jei jis pateko čiaudinti užsidengus ranka, todėl per pusvalandį perduoti virusą kitam tikimybė yra ne maža, pavyzdžiui, sveikinantis paduodant ranką ar gaminant valgį ir po to vaišinant kitus. Naudokite vienkartinę popierinę nosinaitę arba neturint jos, pridenkite burną sulenкта alkūne.

Jeigu jau susirgote, neikite į darbą ir neveskite sergančių vaikų į darželius ar mokyklas. Namų aplinkoje greičiau pasveiksite, mažiau išleisite vaistams galimų komplikacijų gydymui. Nepasiduokite reklamoms, kurios siūlo simptomus „kaip ranka nuimti“, simptomai trumpam gal ir išnyks, tačiau ar ligos priežastis – sukėlėjas taip pat išnyks? Ne! Pasitarkite su savo šeimos gydytoju ir likite namuose. Bet kokiu atveju sveikata yra svarbesnė nei jūsų tą mėnesį sumažėjęs atlygis. Svarbu ilsėtis, kuo mažiau judėti, kad organizmas visas jėgas skirtų kovai su virusu, nes žinome, kad vaistai viruso neveikia, tik palengvina simptomus. Jokiu būdu negriebkite antibiotikų, griečiau tikrai nepasveiksite, tik pakenksite. Neskubėkite mažinti temperatūros, nes tik aukštoje temperatūroje žūsta gripo virusas. (iki 38°C) Gerkite daug skysčių, žolelių arbatos su citrina. Tinka mišiniai (liepų žiedai, čiobreliai, mėtos).

Gripo simptomai paprastai pasireiškia stipriau ir greičiau. Tai gerklės, galvos, raumenų skausmas, aukšta temperatūra, sloga, kosulys. Daugelis gripo simptomų susilpnėja arba išnyksta per savaitę, tačiau bendras silpnumas gali būti jaučiamas ir ilgiau.

Pagrindinis skirtumas tarp gripo ir peršalimo yra karščiavimas. Peršalimo metu karščiavimas yra nežymus, gali jo ir visai nebūti. Sergant gripu temperatūra dažniausiai pakyla daugiau nei 38 laipsniai, jaučiamas stiprus silpnumas ir nuovargis, raumenų skausmas. Dažniausiai peršalimas praeina lengvai be komplikacijų, tačiau gripas nėra paprasta liga ir gali būti lydima rimtų komplikacijų:

- plaučių bei ausies uždegimai;
- sinusitas;
- angina;
- širdies raumens uždegimas;
- meningitas ir kt.

Kaip galiama apsaugoti nuo gripo?

Namų sąlygomis gripo profilaktikai labai svarbus organizmo atsparumo didinimas – grūdinimas, saugojimasis peršalimo, skersvėjų namuose ir darbe, tinkami bei pritaikyti sezonui rūbai ir avalynė. Gripo epidemijos metu siuloma vengti žmonių susibūrimo vietų.

Ypatingas dėmesys turėtų būti skiriama rankų plovimui, ne tik prieš valgį ar pasinaudojus tualetu. Stengitės neliesti veido rankomis. Patalpos turėtų būti valomos drėgnu būdu, kad su dulkelėmis nusėdę virusai būtų sunaikinti. Kita iš veiksmingiausių priemonių prieš gripą yra skiepai. Tai efektyviausia priemonė, padedanti išvengti gripo susirgimų. Kada skiepytis? Gripo sezono pikas prasideda gruodžio-vasario mėnesiais, todėl kasmet rugsėjo-spalio-lapkričio mėnesiais rekomenduojama skiepytis. Imunitetas susidaro tik prieš to sezono gripą. Po skiepų imunitetas susidaro po 2 savaitių, didžiausias antikūnų kiekis susidaro 4-6 savaitę po skiepavimo. Kartais pasitaiko vietinių reakcijų, tačiau jos būna lengvos ir pračina be gydymo. Kartais infekcija prasideda po skiepavimo, tačiau tyrimais įrodyta, kad jos atsitiktinai sutampa su skiepavimu, kai virusine infekcija jau užsikrėtęs asmuo yra paskiepijamas.

Kam rekomenduojama skiepytis? Skiepytis nuo gripo verta visiems, tačiau ypatingai rekomenduojama žmonėms, priklausantiems rizikos grupėms.

Tai yra:

- Asmenims, dirbantiems su pacientais;
- Vyresniems nei 65 metų amžiaus žmonėms;
- Nėščioms moterims, nes gresia apsigimimai/nėštumo nutrūkimai jei susergama gripu;
- Asmenims, sergantiems gretutinėmis lėtinėmis ligomis;
- Asmenims, kurie dirba su dideliais žmonių srautais.

Gerks perštelėjimą ir skausmą pabandykite mažinti naminiiais vaistais. **Sodos mikstūra** Soda yra mažiau žinomas, tačiau vienas paprasčiausių namų gamybos vaistų nuo gerklės skausmo. Priežastis? Soda turi ne tik antibakterinių savybių, bet ir sukuria šarminę terpę, kuri padeda visur, kur yra sudirgę audiniai, taip pat ir tada, kai kamuoja gerklės uždegimas. Pridėkite šiek tiek druskos ir gausite puikią mikstūrą nuraminti skaudančią gerklę (geriau negu Tantum verde) ir nieko nekainuos. Reikės:

- 1 puodelio labai šilto vandens
- pusės arbatinio šaukštelio druskos
- pusės arbatinio šaukštelio sodos (ne kepimo miltelių)

Sumaišykite vandenį, druską ir sodą. Palaikykite skystį trumpam gerklėje, tada praskalaukite ir pakartokite procedūrą. Mikstūrą naudokite 3 kartus per dieną.

Aštriųjų pipirų gėrimas tai dar viena rečiau naudojama, tačiau savo gerbėjų irgi turinti priemonė, kai vargina gerklės skausmas ryjant. Juose yra cheminio junginio kapsaicino, kuris laikinai sumažina skausmą tuo pačiu principu kaip aspirinas.

- Gėrimui paruošti reikės: pusės arbatinio šaukštelio maltų Kajeno pipirų
- 1 puodelio verdančio vandens
- 1 arbatinio šaukštelio medaus

Sumaišykite ingredientus ir palaukite, kol gėrimas bus nebe karštas, o šiltas ir gerkite pagal poreikį. Prieš geriant svarbu išmaišyti, nes pipirai greitai nusėda.

Acto arbatėlė. Skonio prasme tai ne pats maloniausias būdas malšinti gerklės skausmą, tačiau kai kuriems jis pats efektyviausias.

Arbatai paruošti reikės:

- 1 šaukšto obuolių acto
- 1 šaukšto medaus
- 1 puodelio karšto vandens

Supilkite actą ir medų į vandenį ir gerkite arbatą, kol šilta. Jeigu skonis pernelyg intensyvus nuryti, galima sumaišyti 2 arbatinius šaukštelių su puse puodelio šilto vandens ir gautu tirpalu skalauti gerklę kartą per dieną.

Dažniausiai gerklės skausmas pasibaigia savaime per keletą dienų kartu su jį sukėlusia infekcija, tačiau jeigu jis užsitęsia, priežastis gali būti rimtesnė, tad nerizikuokite laukdami ir kreipkitės į gydytoją.

Būkite sveiki. Saugokite save ir aplinkinius!!!