Grypa - łamiący wróg

Data publikacji: 19.01.2009 0:00

W aptekach kolejki, lekarze przyjmujący kilkudziesięciu pacjentów w ciągu dnia, pustki w szkołach, przedszkolach, masowe zwolnienia chorobowe w zakładach pracy. Te objawy to z pewnością atak choroby, która zwykle o tej porze roku dręczy większość społeczeństwa - grypy. Portal OX.PL postanowił zająć się wrogiem, który już zbiera swoje żniwo na Śląsku Cieszyńskim. W cyklicznych artykułach będziemy wyjaśniać, jak przetrwać czas choroby, jak jej zapobiegać, jak rozróżnić przeziębienie i grypę. Zapraszamy więc do naszej OX-sowej apteczki.

- *Najpierw bolała mnie głowa, potem pojawiła się gorączka, do tego katar i ten wstrętny kaszel* - z takimi objawami do lekarzy rodzinnych przychodzi co raz więcej osób, a jak wynika Państwowego Zakładu Higieny wskaźnik zachorowalności na grypę ma tendencję wzrostową. Warto wiedzieć, więc jak zapobiegać infekcji.

Apsik, apsik...

Choroby wirusowe najczęściej "łapiemy" od innych. Zarażeni wirusami kaszląc i kichając niewidoczną drogą kropelkową rozpylają wydzielinę z dróg oddechowych, która zawiera sporą dawkę aktywnych drobnoustrojów chorobotwórczych, a te są wdychane przez inne osoby. Jednak to nie jedyna droga, jaką można się zarazić. Wirusy mogą występować też na skórze rąk lub spojówek oczu, poprzez kontakt z osobą chorą możemy je łatwo sami wprowadzić do naszej błony śluzowej jamy ustnej i nosa. Dlatego ważna jest profilaktyka.

Co zrobić, żeby wróg nas nie dopadł?

1. **Unikajmy miejsc i osób, które mogą być źródłem infekcji.** Centra handlowe, zgromadzenia publiczne to miejsca w których "przesiadują" całe mieszaniny wirusów i bakterii, które są przyczynami chorób. Dlatego warto też takich miejsc unikać, a jeśli już musimy się kontaktować z osobą kichającą i kaszlącą powinniśmy zachować odległość większą niż metr, dzięki temu maleje zagrożenie "złapania" wirusa. Należy tez często wietrzyć pomieszczenia, w których przebywa chory.

2. **Higiena.** Częste mycie rąk ciepłą wodą z mydłem jest najważniejszą i najprostszą czynnością. Powinniśmy robić to po każdym kichnięciu. Jeśli przebywamy z chorym w jednym mieszkaniu nie powinniśmy korzystać wspólnie z osobą chorą z przedmiotów codziennego użytku, takich jak naczynia, sztućce, przybory toaletowe. Dotyczy to zwłaszcza relacji rodzice – dzieci. Jeżeli jesteśmy przeziębieni, to unikajmy w trakcie karmienia dzieci dmuchania na pokarm w celu ostudzenia go, nie pijmy z tego samego kubka. Proste czynności mogą uchronić nas od przymusowego leżenia w łóżku.

3. **Zdrowy styl życia.** Systematyczna aktywność fizyczna - min. 3 razy w tygodniu – poza poprawą kondycji zwiększa sprawność i skuteczność układu odpornościowego. Dodatkowo należy też pamiętać o odpoczynku po pracy, który jest również niezbędny do sprawnego funkcjonowania organizmu. Ponadto powinniśmy spożywać dużo owoców i warzyw zawierających sporą dawkę witamin.

4. **Dużo pijemy.** Jest to konieczne dla prawidłowego nawilżenia śluzówki układu oddechowego będącej pierwszą linią obrony przed drobnoustrojami chorobotwórczymi. Herbata i inne gorące napoje są w tym czasie bardzo wskazane. Jednak nie rozgrzewajmy się alkoholem, który fałszywie daje nam uczucie ciepła.

5. **Na cebulkę.** Powinniśmy się ubierać warstwowo, szczególnie wybierając się na zakupy, często zmieniając temperaturę powietrza. Równie ryzykowne jest zmarzniecie co przegrzanie organizmu.

6. **Szczepionki.** Mają swoich zwolenników, jak i przeciwników Zanim zdecydujemy się na szczepienie, należy

zasięgnąć rady lekarza, by stwierdzić czy nie ma do tego przeciwwskazań. Warto też wiedzieć, że szczepionka nie chroni przed innymi wirusami, niż wirus grypy, czyli nie chroni przed najczęściej występującymi wirusami wywołującymi przeziębienie.

CDN....

Dorota Kochman