

# Jak walczyć z przeziębieniem?

Data publikacji: 8.02.2011 15:40

## **Łukasz Grzesiczak: Czy zimą łatwiej o przeziębienie?**

Krzysztof Koźlik: Zdecydowanie, bowiem różnice temperatur powodują, że o wiele szybciej dochodzi do wystąpienia zapalenia górnych dróg oddechowych, co objawia się katarem i obrzękami, są to pierwsze symptomy infekcji. Panuje powszechne przekonanie, że im jest zimniej, tym lepiej, ponieważ mróz niszczy wszelkie zarazki. Niestety jednak, mróz -choć może pokonać bakterie - nie jest w stanie wyeliminować wirusów. Epidemie grypy tym częściej zatem rozgrywają się zimą, ponieważ wirusy mają dużą zdolność przetrwania w warunkach niskich temperatur.

## **Co zatem zrobić, gdy już się przeziębilo?**

Może jednak najpierw o pewnej profilaktyce. Co zrobić, żeby jak najmniej się przeziębiać? Należy pamiętać, że nie jest dobrze, jeżeli w mieszkaniu panuje zbyt wysoka temperatura. Optymalna temperatura powinna zatem oscylować w granicach 21-22 stopni, w nocy zaś powinno być nieco chłodniej, około 18 stopni. Przegrzewanie prowadzi bowiem do nadmiernego wysychania błon śluzowych, wówczas śluzówki są bardziej podatne na atak wirusów i bakterii. Osłabiona, wyschnięta śluzówka wpływa na osłabienie układu odpornościowego, a w suchym powietrzu owa pierwsza linia obrony już jest unicestwiona. Bardzo ważne jest także eliminowanie powszechnych alergenów, typu roztocza kurzu domowego. Są to szalenie agresywne „żyjątka”, które pobudzają bardzo intensywnie układ odpornościowy człowieka w kierunku alergicznym. Wnikając z powietrzem do dróg oddechowych przyklejają się do błon śluzowych nosa, gardła itd. i wywołują reakcje alergiczne. Proszę jednak pamiętać, że reakcja alergiczna jest też reakcją zapalną i jej skutki są podobne do zapalenia spowodowanego przez wirusy i bakterie. Trzeba pamiętać, że roztocza kurzu domowego giną w temperaturze poniżej 16 stopni. Jeśli więc w mieszkaniu stale będzie się utrzymywała temperatura powyżej tego stanu, to w sezonie grzewczym ilość roztoczy będzie narastała i zwiększała się będzie alergenność takich pomieszczeń. Więc warto pamiętać o tym, aby w miarę możliwości doprowadzać swoje pomieszczenia mieszkalne do temperatury poniżej 16 stopni przynajmniej na godzinę każdego dnia. Oczywiście, nie ma konieczności przebywania tam w tym czasie, szczególnie gdy chodzi o dzieci czy osoby starsze, należy jednak po kolei wszystkie pomieszczenia w ten sposób ochładzać. Należy również pamiętać, by pozbywać się dywanów, w miarę możliwości i zastępować je innymi pokryciami oraz by wychładzać pościelę, poprzez wietrzenie na powietrzu. Tyle zatem najogólniej na temat profilaktyki.

## **Co jednak zrobić, kiedy już się człowiek przeziębi?**

Najważniejsze by starać się przebywać w środowisku o stałej i przyjaznej temperaturze, czyli prawdopodobnie najlepiej byłoby pozostać w domu. Z reguły przeziębienia zaczynają się silnym katarem, dochodzi do silnej blokady nosa, więc warto sięgnąć po krople, które ten nos udroźnią oraz o jakieś preparaty nawilżające śluzówkę nosa. Są one dostępne w aptekach bez recepty, aptekarze doradzą konkretnej chorej osobie, co można zastosować.

## **Panie doktorze, do którego momentu można jednak leczyć się samemu, a kiedy należy udać się do lekarza?**

Na pewno, w pierwszym okresie jeżeli mamy zatłakany nos, odczuwamy drapanie w gardle, lekko pokastujemy, zaś ogólny stan jest dobry, czyli nie dochodzi do objawów grypowych, w postaci łamania w kościach, bólów mięśniowych oraz osłabienia, wówczas możemy leczyć się samemu. Natomiast jeśli dojdzie do wystąpienia wysokiej gorączki, napadów kaszlu, którego nie można powstrzymać, czy znacznego osłabienia, to wtedy należy zasięgnąć porady lekarskiej. Do momentu wystąpienia tych bardziej burzliwych objawów można bez większych obaw leczyć się samemu.

## **Jakie w tym celu stosować preparaty?**

Tak jak wspomniałem, niezbędne będą krople do nosa oraz preparaty, które zawierają rutynę. Warto ponadto zażyć jakiś preparat wapnia, który nieco uszczelni śluzówki i co najważniejsze przyjmować duże ilości ciepłych płynów.

Warto sięgnąć też po tabletki bądź preparaty w aerozolu, które zmniejszą objawy zapalne i lekko odkażą błony śluzowe gardła.

### **W jaki jeszcze sposób możemy zwiększyć naszą odporność zimą, by mniej zapadać na przeziębienia?**

Wydaje się, że skuteczne działanie mają tutaj preparaty tranów, które są pobierane z ryb oceanicznych, ich pozytywny wpływ na układ immunologiczny został wielokrotnie potwierdzony w badaniach klinicznych. Co do pozostałych środków opinie są podzielone, dotyczy to zarówno leków roślinnych jak i szczepionek. Szczepienia, wbrew zdaniu krytyków są jednak bardzo ważne. Myślę, że najlepiej spojrzeć tu na odporność lekarzy pracujących w poradniach, którzy chorują na przeziębienia nadzwyczaj rzadko. Ich częsty kontakt z chorymi działa podobnie jak zastosowanie szczepionki. Bowiernarażenie na skumulowaną obecność wirusa uodparnia na jego działanie w przyszłości..

### **Co Pan osobiście robi, aby nie dać się przeziębieniu? Rozumiem, że stosuje szczepienia?**

Szczepię się przeciw grypie zazwyczaj co dwa lata. Od momentu - a było to chyba 10 lat temu - kiedy zaszczepiłem się po raz pierwszy obserwuję, że moja odporność wyraźnie się poprawiła. Od kilku lat nie mam już ostrych infekcji. Szczepienie przeciw grypie jest na pewno uznaną i udowodnioną formą podnoszenia odporności także przeciw przeziębieniom. Szczepionka tego rodzaju podnosi bowiem również odporność ogólną.

***Rozmawiał Łukasz Grzesiczak***