

Kvėpavimo takų ligos vėl puola

Peršalimas

Daugelį peršalimų sukelia rinovirusai. Jie tarpsta ore, tad dažniausiai užsikrečiama oro lašeline būdu kvėpuojant. Galima užsikrėsti ir palietus nešvarius paviršius. Yra daugiau nei 100 skirtingų tipų rinovirusų, kurie gali įsiskverbti į nosies ar gerklės apsauginę gleivinę, taip suaktyvindami imuninę sistemą. O tai sukelia gerklės ar galvos skausmus, pasidaro sunku kvėpuoti.

Čiaudulys, varvanti ar užgulta nosis yra pirmieji peršalimo požymiai. Peršalusiems vaikams taip pat gali mausti galvą, gerklę, atsirasti lengvas karščiavimas, nuovargis, raumenų skausmai, apetito praradimas. Vandeningos, skaidrios nosies išskyros gali keistis į tirštas, žaliai geltonas.

Peršalimas labiausiai užkrečiamas per pirmąsias 2-4 dienas nuo simptomų pasireiškimo pradžios. Virusai plinta tiesioginių kontaktų su infekuotuoju metu, per orą čiaudint ar kosėjant. Užsikrėsti rinovirusais taip pat galima nuo nešvarių paviršių, pvz., kai juos lietusios rankos kišamos į burną. Virusų dalelės gali keliauti iki 167 km/h greičiu, todėl patartina vengti čiaudinčių ar kosinčių asmenų.

Tai kaip apsisaugoti? Dažnai ir kruopščiai plauti rankas. Ypač išsipūtus nosį. Čiaudint ar kosint pridengti savo nosį ir burną (patartina tam naudoti vienkartinės servetėles, o ne tiesiog čiaudint ar kosint užsidengti ranka – tai padeda išvengti bakterijų plitimo). Negalima naudotis tais pačiais indais ar rankšluosčiais kartu su peršalusiais.

Mokslininkai nėra tikri dėl cinko ar vitamino C naudingumo ligos metu. Žinoma tik tai, jog didesnės kasdienės šių preparatų dozės gali sukelti ir šalutinį poveikį. Ežiuolės efektyvumas yra mažas arba net neigiamas.

„Laikas gydo viską!“ Tai ne visada yra tiesa, bet peršalimų atveju dažniausiai taip ir yra. Medicina negali išgydyti peršalimo, tačiau ji palengvina tokius simptomus kaip raumenų, galvos skausmas, karščiavimas.

Štai keletas būdų, kurie palengvina peršalimo diskomfortą:

- sūraus vandens lašai, sumažinantys nosies gleivinės paburkimą (vaistinėse jie vadinami fiziologiniais nosies lašais).
- oro drėkintuvas (padidinti oro drėgmei).
- vazelinu tepti lūpas bei panosį.
- karšta vonia arba šildantis kilimėlis skaudančioms vietoms.
- karšto dušo garai (tai padeda vaikams kvėpuoti).
- vandens garų vonelė su eukalipto ar pušų eteriniais aliejais taip pat atleidžia užgulusią nosį bei padeda kvėpuoti.
- kosėjimą lengvinančios pastilės (tinka vaikams, vyresniems nei 3 metų).

O kaip su vištienos sriuba? Juk jau 800 metų žmonės peršalimus gydos ji. Kodėl? Vištienos sriuboje yra amino rūgšties cisteino, kuris skystina gleives bei lengvina atsikosėjimą.

Jei simptomai trunka ilgiau nei savaitę ir pasikartoja tuo pačiu metų laiku, didelė tikimybė, jog negalavimus sukelia alergija, kurią iššaukia žiedadulkės, dulкės, naminiai gyvūnai ar kiti alergenai.