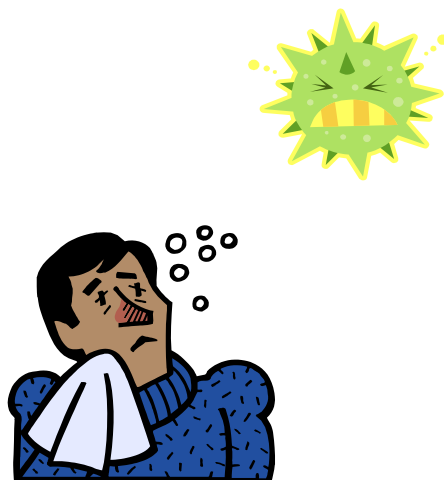


GRIPA IN PREHLAD



KAKO JU LOČIMO?

PREHLAD:

Prehlad je vnetje zgornjih dihal (nosa, žrela in grla), ki ga povzročajo različni virusi. Teh je okoli 200 vrst, zato po prebolelem prehladu, ki ga je povzročil eden izmed njih, ne postanemo odporni proti ostalim prehladnim virusom.

Običajno se prične počasi, z zamašenim nosom, bolečim žrelom, hripavim glasom in suhim kašljem. Pri normalno odpornih ljudeh mine prehlad sam od sebe v nekaj dneh.

GRIPA:

Gripa ali influenza je akutna okužba dihalnih poti, ki jo povzročajo virusi gripe tipa A, B ali C. Ti nenehno spreminjajo svoje lastnosti. Kljub temu pa se lahko – v nasprotju s prehladom – pred gripo precej zanesljivo zavarujemo. Vsako leto se lahko cepimo s cepivi, ki so prilagojena tisti vrsti virusa, ki se bo v prihajajoči sezoni gripe najverjetneje širil.

Gripa nastopi nenadno, telesna temperatura je zvišana na 39 °C in več, prisotni so še močan glavobol, vnetje oči, suh kašelj in hude bolečine v mišicah in sklepih. Po treh do štirih dneh nastopi rahlo izboljšanje, toda izčrpanost in slabo počutje se lahko vlečeta tudi do 3 tedne.

RAZLIKE MED GRIPO IN PREHLADOM:

Simptomi	Prehlad	Gripa
zvišana telesna temperatura	redko	Nenadoma visoka, T=38,8 do 40° C
glavobol	blag do zmeren	izrazit
bolečine v mišicah in sklepih	blage do zmerne	izrazite
utrujenost, slabotnost, izčrpanost	blago	izrazito
voden nosni izcedek	značilen	manj značilen
zamašen nos	značilen	manj značilen
kihanje	značilno	manj značilno
boleče žrelo	značilno	značilno
kašelj	manj značilen, suh kašelj	značilen, trdovraten suh kašelj
težave z očmi	solzenje	bolečina pri premikanju oči, občutljivost oči na svetlobo, pekoče oči

zapleti

vnetje sinusov, ušes

bronhitis, pljučnica

KDAJ SMO NAJBOLJ IZPOSTAVLJENI PREHLADU IN GRIPI?

Prehlad in gripa sta najpogostejša v hladnih mesecih leta. Takrat so prisotne velike temperaturne spremembe, ki obremenjujejo naš imunski sistem in zato smo bolj dovzetni za okužbe z virusi. Zaradi hladnega vremena se tudi več zadržujemo v zaprtih prostorih, tam pa se med ljudmi virusi lažje širijo. Gripa in prehlad se širita kapljično, pri kašljanju in kihanju, lahko tudi z neposrednim stikom z bolnikom in okuženimi predmeti.

KAKO UKREPAMO, ČE ZBOLIMO?

Zdravljenje sezonske gripe brez zapletov poteka simptomatsko. Zaradi slabega počutja, zmerno povišane telesne temperature (do 38 °C), nahoda in kašlja ni treba k zdravniku. Težave si skušamo lajšati z zdravili, ki jih v lekarni dobimo brez recepta.

Zdravljenje je najbolje začeti v prvih dneh, saj so takrat znaki najizrazitejši. V lekarni vas vprašamo, kdaj se je bolezen začela, kakšni so simptomi, ali ste že uporabljali kakšno zdravilo za lajšanje teh simptomov, ali imate še kakšne druge bolezni. Nato vam svetujemo ustrezno obliko samozdravljenja. Zdravila, ki jih dobimo v lekarni, so varna in učinkovita pomoč pri lajšanju simptomov gripe in prehlada.

Kako lajšamo simptome?

Vneto grlo

Blažimo z antiseptiki, ki odpravljajo blage okužbe v ustih in grlu ter preprečujejo razvoj resnejših bakterijskih obolenj. Ker vneto grlo pogosto spremlja bolečina, so nekaterim antiseptikom dodani še lokalni anestetiki, ki pomagajo odpraviti močnejše bolečine v grlu in olajša požiranje.

Glavobol, povišana telesna temperatura in bolečine v mišicah

Za zniževanje povišane telesne temperature in blažitev bolečin je najbolj varen paracetamol, saj povzroča manj neželenih učinkov. Acetilsalicilna kislina lahko pri otrocih do 15. leta izzove zelo nevaren Rejev sindrom. Paracetamol je v lekarnah na voljo v obliki tablet, sirupa, svečk za otroke in zrnca za pripravo toplega napitka. Priporočamo tudi veliko tekočine in jemanje vitaminov (zlasti vitamina C).

Kašelj

Poznamo dve obliki. Pri produktivnem kašlju v dihalnih poteh nastaja preveč bronhialne sluzi, ki ovira prehod zraka v pljuča in iz njih. Kašelj je globok, izloča se veliko sluzi. Zdravimo ga z zdravili (ekspektoransi), ki pomagajo razredčiti sluz, da jo tako lažje izkašljamo. Pri suhem in dražečem kašlju pa sluz ne nastaja. Kašelj se zaradi lokalnega draženja sluznice pojavlja v napadih, posebno ponoči. Bolnika zelo izčrpa. Zdravimo ga z zdravili za pomirjanje kašlja (antitusiki).

Nosne težave

Nastanejo, ko virusi napadejo nosno sluznico. Ker se krvne žile v njej razširijo, pride v sluznico več tekočine, zato oteče in začne proizvajati še več sluzi. Dekongestivi so zdravila, ki ožijo krvne žile v nosni sluznici ter zmanjšajo otekanje in proizvodnjo sluzi. Tako pomagajo odmašiti nos.

Kaj še priporočamo?

Med prehladom in gripo svetujemo:

- počitek,
- pitje večjih količin tekočine (najbolje toplih napitkov), saj s tem navlažimo izsušeno sluznico nosu in ust ter nadomestimo izgubo vode v telesu,
- vdihavanje pare, ki ovlaži dihalne poti, odpravlja prekomerno izločanje sluzi in blaži simptome vnetja,

Kombinirani pripravki?

Delujejo na več simptomov hkrati (znižujejo povišano telesno temperaturo, blažijo bolečine, zmanjšujejo izcedek iz nosu in občutek zamašenega nosu ter pomirijo dražeč kašelj). Pri čemer se je o varnosti uporabe le teh smiselno posvetovati z farmacevtom, še posebej, ko pacient uživa še druga zdravila, kot del standardne terapije.

KDAJ MORAMO K ZDRAVNIKU?

Obisk zdravnika je potreben za starejše od 65 let, mlajše otroke ter nosečnice in doječe matere. Obisk pri zdravniku je potreben tudi, kadar prehladni simptomi trajajo dlje kot 7 dni, pri povišani telesni temperaturi, ki traja več kot 3 dni, pri težkem dihanju in požiranju, pri hujših bolečinah v žrelu, ki trajajo več kot 3 dni, in pri kašlju, ki vztraja več kot 7 dni, če je izloček kašlja zelenkast ali se v njem pojavlja kri, pri glavobolu in bolečinah v predelu sinusov, pri bolečinah v ušesih.

KAKO SE LAHKO IZOGNEMO GRIPI IN PREHLADU?

- Roke si pogosto umivamo z milom, saj na ta način preprečimo neposreden vnos virusov v nosno sluznico ali očesno veznico.
- Z rokami se ne dotikajmo nosu ali oči.
- Dihajmo skozi nos, saj je nosna sluznica filter za nečistoče, tudi za viruse.
- Izogibajmo se javnih zaprtih prostorov, v katerih se zadržuje veliko ljudi.
- Uporabljamo papirnate robčke, ki jih takoj po uporabi zavržimo.
- Od tistega, ki kašlja ali kiha, se oddaljimo vsaj za en meter.
- Redno zračimo prostore.
- Okrepimo imunski sistem.

KAKO OKREPIMO IMUNSKI SISTEM?

Imunski sistem je zapletena mreža specializiranih celic, ki branijo telo pred sovražnimi organizmi. Njegovo delovanje je neodvisno od naše zavesti. To pomeni, da naš obrambni mehanizem dnevno sprejme in predela milijone informacij o bolezenskih mikrobih, čeprav mi tega ne zaznamo.

- Poskrbimo za uravnoteženo prehrano in jo razporedimo na več obrokov. Hrana naj vsebuje ogljikove hidrate, beljakovine, maščobe, vitamine in minerale.
- Bodimo telesno dejavni. Z redno telesno vadbo in gibanjem na svežem zraku tudi pozimi, bomo utrdili svoje telo.
- Izogibajmo se vnašanju škodljivih snovi v organizem, zlasti alkohola, cigaret, drog in oporečne vode.
- Privoščimo si dovolj spanja.
- Hujšamo zmerno. Če smo se odločili, znebiti se nekaj kilogramov, naredimo to na zdrav način, s športom in primerno prehrano, nikakor pa ne s stradanjem ali enostranskimi dietami.
- Zmanjšamo stres. Mnoge raziskave so pokazale povezavo med stresom in boleznimi. Stres poveča možnost obolenj.
- Odpornost svojega telesa lahko povečamo tudi z zdravilnimi rastlinami. Takšno delovanje ima predvsem ameriški slamniki (*Echinacea purpurea*). Zdravilni pripravki so lahko v obliki kapljic ali tablet in vsebujejo sok, iztisnjen iz sveže zeli, nabrane v času cvetenja. Ameriški slamniki pomagata hitreje okrevati pri prehladu in gripi ali prepreči, da bi sploh zboleli.
- Uporabimo druga prehranskih dopolnil, ki vsebujejo snovi za stimulacijo imunskega sistema.

ALI STE VEDELI?

Sprva virusna okužba zgornjih dihal se lahko sprevrže v naknadno bakterijsko okužbo, najpogosteje sinusov, srednjega ušesa ali celo spodnjih dihal (pljučnico). V tem primeru pa je obisk pri zdravniku nujen.