

PREHLAD

Prehlad povzroča več kot 200 različnih virusov in spada med najpogostejše virusne okužbe. Prehladna obolenja so najpogostejša v obdobju od zgodnje jeseni do pozne pomladi. Odrasli običajno zbolijo 2-3 krat na leto, otroci pa lahko tudi do 12 krat letno.

POTEK PREHLADA

Virusi prehlada so skoraj povsod: v zraku, na vratnih kljukah, kavnih skodelicah, svinčnikih, knjigah ... Zanimivo je, da na teh predmetih lahko preživijo celo nekaj ur. Prehladni virusi v naše telo vstopijo preko nosu ali celo preko oči, ko se z okuženimi rokami dotikamo nosu ali oči. Ko začutimo, da smo zboleli za prehladom, smo že nekaj časa okuženi. Že en sam virus lahko povzroči okužbo. Prvi simptomi prehlada se lahko pojavijo že en dan po okužbi in potem prehlad hitro napreduje. V nekaj urah imamo vse začetne simptome. To so bolečine v grlu, kihanje, poln nos in glavobol. Vse te težave se nato stopnjujejo in po treh, do štirih dnevih popustijo. Ob koncu prehlada se za nekaj dni pojavi intenzivnejši kašelj. Celoten prehlad traja običajno sedem dni.

Značilni znaki so:

- voden nosni izcedek,
- zamašen nos,
- kihanje in
- bolečine v žrelu.

ZDRAVLJENJE

Zdravila, ki bi ozdravilo prehlad, ni, lahko pa sežemo po zdravilih za lajšanje simptomov.

lajšanje simptomov prehlada je smiselno. Telesu je treba pomagati v borbi s prehladom, in tako preprečevati zaplete prehlada. Potrebna sta počitek in pitje tople tekočine, uživanje večjih količin vitamina C.

Uporabljajo se:

- **nazalni dekongestivi** (Operil in Benil...): Ta zdravila povzročijo skrčenje žilic v nosni sluznici, s tem zmanjšajo njeno oteklino in izločanje sluzi. Uporaba naj ne traja dlje kot 3-4 dni.
- **lajšanje bolečega grla; antiseptiki**, tudi kombinacije z lokalnimi anestetiki: Lahko so v obliki pastil, ki jih raztopimo v ustih, ali v obliki pršila. Pri vnetem žrelu se lahko uporabljajo Septotele, Neo-angin..... Če pa je žrelo boleče, se odločimo za kombinacije z lokalnimi anestetiki, na primer Angal, Septotele plus....

- **Antitusiki;** lahko uporabimo pri suhem dražečem kašlju. Uporabijo se lahko sirupi z rastlinskimi sluzmi, ki obložijo sluznico žrela in jo tako zavarujejo pred dražljaji za kašelj. Tako delujeta Slezov in Trpotčev sirup. Uporabljajo se lahko tudi sintetična zdravila, ki zavirajo center za kašelj (Sinecod, Panatus).
- **analgetiki in antipiretiki** se lahko uporabijo pri bolečinah ali povišani telesni temperaturi. Uporabljata se predvsem paracetamol (Lekadol, Panadol, Daleron, Lekadol C, Daleron C, Daleron C junior) in acetilsalicilna kislina (Aspirin, Aspirin C.....).

KAKŠNI ZAPLETI SE LAHKO RAZVIJEJO IZ PREHLADA?

Če ob prehladu ne poskrbimo za svoje zdravje, se lahko pojavijo zapleti. Okužba se iz ustne in nosne votline prenese na druge dele telesa. Tako lahko pride do vnetja srednjega ušesa (največkrat pri otrocih), sinusitisa (vnetja obnosnih votlin) ali okužbe spodnjih dihal (najbolj pogosta in najbolj nevarna je pljučnica).

KAKO SE LAHKO ZAŠČITIMO PRED PREHLADOM?

- Pogosto si umivajmo roke.
- Ne dotikajmo se nosu in oči, saj lahko s tem prenesemo viruse na očesno sluznico.
- Izogibajmo se zaprtih prostorov, v katerih se zadržuje veliko ljudi.
- Uporabljajmo papirnate robčke, ki jih po uporabi zavržemo.
- Dihajmo skozi nos, nosna sluznica je filter za viruse.
- Pogosto si umivajmo roke.
- Odpornost organizma lahko povečamo tudi s pripravki z ameriškim slamnikom in vitaminsko mineralnimi pripravki. Pomembno je tudi gibanje na svežem zraku, prehrana s čim več sadja in zelenjave in dovolj počitka.

Avtor: Tomaž Mezgec, mag.farm.

Datum: december 2011