

Jesienne infekcje - jak sobie z nimi radzić

Zaczęła się jesień a tym samym okres częstszych zachorowań, przeziębień i grypy. Wahania temperatury powodują, że albo zbyt mocno się przegrzewamy albo ochładzamy. Zmniejsza się odporność, dochodzi łatwo do zakażenia zwłaszcza dotyczy to osób starszych.

Co zatem robić aby uniknąć zachorowania? Jakie są objawy przeziębienia i grypy i jak sobie z nimi radzić?

Objawy infekcji to początkowo katar, kichanie, podwyższona temperatura, ból gardła, kaszel, ogólne osłabienie. Niejednokrotnie objawy przeziębienia podobne są do objawów grypy. W przypadku grypy objawy występują najczęściej nagle, cechuje je wysoka gorączka, nasilone bardzo bóle mięśni, głowy oraz stawów.

Przede wszystkim należy dbać o właściwe ubieranie, zawsze odpowiednie do temperatury na dworze. Nie należy przegrzewać się. Pamiętajmy, że przegrzanie sprzyja łapaniu infekcji. W przypadku przemoknięcia koniecznie należy zmienić odzież, w celu ogrzania można użyć termoforu lub maści rozgrzewającej.

Konieczne jest właściwe odżywianie: regularne spożywanie posiłków, szczególnie ciepłych, stosowanie ziół, szczególnie tych rozgrzewających jak imbir, goździki i tymianek. Dobrze jest spożywać codziennie zupy z dodatkiem czosnku, majeranku, tymianku oraz produkty bogate w witaminy, minerały.

W chłodniejsze dni wskazane jest spożywanie ciepłych napojów, głównie wówczas kiedy zmarzniemy- najlepiej gorącą herbatę owocową z dodatkiem cytryny. Zawsze należy zwracać uwagę na dostarczenie odpowiedniej ilości płynów. Organizm człowieka o każdej porze roku, nie tylko latem, stale traci wodę i

potrzebuje ok. 2 litrów płynów dziennie. Dodatkowo, osoby powyżej 60. roku życia w porównaniu do innych grup wiekowych są znacznie bardziej narażone na ryzyko odwodnienia ze względu na zmniejszające się z wiekiem łaknienie a także przyjmowane leki. Odwodnienie jest także częstym powodem bólu głowy, dlatego pomimo chłodu, należy dbać o stałą, odpowiednią ilość płynu dostarczoną naszemu organizmowi. Jesienne infekcje możemy leczyć domowym sposobem.

Podczas kataru można stosować inhalacje z soli morskiej lub kuchennej. Przeciwkaszlowe korzystne działanie wykazuje syrop z cebuli, czosnku, malin czy miodu, jeżeli nie ma przeciwwskazań do jego zastosowania. Warto stosować herbatki z dodatkiem soków z witaminą C- czarna porzeczka, aronia. W leczeniu stosuje się najczęściej leki przeciwbólowe, przeciwzapalne i przeciwgorączkowe. Pamiętać trzeba o lekkostrawnej diecie, podawaniu soków i wody mineralnej.

Koniecznym jest pamiętać o nawilżaniu pomieszczenia w którym przebywamy, regularnego wietrzenia. W profilaktyce grypy zwłaszcza w przypadku osób starszych należy rozważyć szczepienia przeciw grypie, w tym celu skontaktować się z lekarzem prowadzącym.

Również w przypadku objawów ostrego zachorowania i wysokiej gorączki konieczny jest kontakt z lekarzem.

Dr hab. med. Ewa Pilarska

Kierownik Kliniki Neurologii Rozwojowej Katedry Neurologii

Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego