

Namų rinkinukas nuo peršalimo ligų



Pasak Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro (ULAC) specialistų, sergamumas gripu ir ūimomis viršutinių kvėpavimo takų infekcijomis (ŪVKTI) šalyje ir toliau didėja. Tiems, kuriuos jau vargina peršalimo ligos simptomai ar norintiems išvengti susirgimų, patariama namuose turėti reikalingiausius daiktus – termometrą, inhaliatorių, vaistažoles ir tinkamai rengtis ne tik susiruošus į lauką, bet ir jau susirgus. Pajutę peršalimo ligos simptomus žmonės tučtuojau ima malšinti temperatūrą, rengiasi per šiltai, toliau tęsia savo darbus, mokslus nešdami virusus kolegoms, bendraklasiams. Pirmas dalykas, kurį reikia padaryti negaluojuant – gydyti organizmą poilsiu. Kitos priemonės – arbatos, vaistai ar kompresai gali tik padėti sveikti besiuilinti. Žinoma, esant

peršalimo sezonui reikia būti apdairesniems ir pasirūpinti namų sveikatos rinkiniu, kuriame turi būti termometras, inhaliatorius, tam tikros vaistažolės ir natūralaus pluošto rūbai.

Patarimai:

- **Poilsis.**
Susirgus svarbu leisti organizmui kovoti su virusais ir nevarginti jo kitomis užduotimis. Jei pakyla temperatūra (iki 38 laipsnių, tačiau temperatūros dydžio nereikėtų absoliutinti, pas kiekvieną organizmą kovoja savaip), tai rodo, kad organizmas aktyviai kovoja už savo sveikatą. Pirmiausiai reikėtų daug ir tinkamai ilsėtis: išsimiegoti arba net pusdienį likti lovoje. Jei yra galimybė, reikėtų trumpai pasivaikščioti gryname ore, vengti streso, varginančių minčių ir užsiėmimų.
- **Inhaliatorius.**
Namų vaistinėlę susirgus reikėtų papildyti tam tikrais prietaisais, kurie gali padėti išvengti būklės pablogėjimo. Labai pasitarnauti gali inhaliatorius, kuris tinka ir mažiems vaikams, ir suaugusiems žmonėms – jis palengvina kvėpavimą ligos metu, kai užsikimšusi nosis, nuo jos jaučiamas maudulys, sunkumas. Taip pat tiktų ir kvėpavimas šiltais garais, į kaitinamą vandenį įlašinus gydančių aliejų – pavyzdžiui, arbatmedžio ar kitų.
- **Termometras.**
Sergant, reikėtų stebėti ir savo kūno temperatūrą – tuomet žinosite, kokios priemonės jums efektyviausiai padeda gydytis. Yra žmonių, kurie normaliai jaučiasi netgi pakilus aukštai temperatūrai arba streso metu gali nė nepastebėti pablogėjusios savijautos. Jei temperatūra aukštesnė nei 38 laipsniai ir laikosi parą ar kelias, būtina nedelsiant kreiptis į medikus, kad liga nepaūmėtų ir nekiltų komplikacijų.
- **Vaistažolės.**
Jei negalavimai nėra itin stiprūs, o pakilusi temperatūra nesiekia 38 laipsnių, patariama gydytis natūraliomis priemonėmis. Tinkamiausios tam – stiprinančios imunitetą. Organizmui ir normaliai imuninės sistemos veiklai reikia daugybės vitaminų ir mikroelementų. Vitaminai C, E ir A neutralizuoja laisvuosius radikalus, palengvindami imuninės sistemos darbą. Šių vitaminų daugiausia turi citrusiniai vaisiai, morkos bei augaliniai aliejai. Susirgus patariama gerti daug šiltų skysčių: liepžiedžių, čiobrelų, aviečių lapų, ežiuolės arbatų ir jų mišinių, kurie padeda pasveikti. Taip pat organizmą galima stiprinti bičių produktais: propolio kapsulėmis, natūraliu medumi, bičių duonele.
- **Tinkama apranga.**
Norint išvengti peršalimo, reikia tinkamai rengtis – rūpintis, kad būtų patogus namuose arba darbe, o lauke – nešalta ir nekaršta. Svarbiausia žiemą yra pasirūpinti tinkama avalyne, galvos apdangalu ir patogia striuke. Labai svarbu, kad rūbai ir batai būtų kuo mažiau pralaidūs vandeniui, o pajutus besismelkiančią drėgmę, tučtuojau keičiami sausais. Apranga svarbi ir jau susirgus – reikėtų rengtis natūralaus pluošto medvilniniais, vilnoniais rūbais, vengti sintetinių, prakaitą stabdančių audinių. Jei gausiai prakaituojama, patariama tokius rūbus kuo greičiau pakeisti kitais.
- **Gerti vaistų – neskubėkite.**
Peršalimo simptomams, kosuliui ar slogai lengvinti skirti preparatai dažnai vartojami neatsakingai, o tai gali turėti neigiamos įtakos sveikatai. Ypač tiems, kurių organizmo jautrumas vaistinėms medžiagoms yra padidėjęs ir žmonėms, nuolat vartojantiems kitus vaistus.

Žmogaus organizmas nuolat susiduria su virusais, tačiau su jais daug veiksmingiau kovoja, jei yra užtikrinama stipri imuninė sistema, t. y. jei žmogus nuolat laikosi subalansuotos mitybos, gyvensenos, tinkamo darbo bei poilsio režimo, fizinio aktyvumo.