

RUDENINĖS LIGOS

Dažniausi sezoniniai susirgimai rudens mėnesiais yra peršalimo ligos: viršutinių kvėpavimo takų infekcijos, gripas. Rudens laikotarpiu imunitetas linkęs nusilpti – mūsų organizmą paveikia vėsūs orai, padidėjusi drėgmė, dažni lietūs, vitamino D trūkumas ir kiti veiksniai.

Kosulys, sloga, gerklės skausmas. Dažnai peršalimą paskatina netinkami mūsų pačių veiksmai. Pavyzdžiui, atvėsus orams, vengiame į savo namus įsileisti gryno oro, nenorėdami sušalti. Tai yra didelė klaida, nes siaučiant virusams, patalpas būtina vėdinti kelis kartus per dieną. Nevėdinamose patalpose oras yra per sausas, o išsausėjusi nosies gleivinė yra mažiau atspari virusams. Atstatyti nosies gleivinę padeda jūros vanduo, kuriuo nosį plauti rekomenduojama porą kartų per dieną.

Kaip apsisaugoti?

Organizmą stiprina ir sveikatą saugo šie veiksniai:

- **Sveika mityba.** Šviežios ir raugintos daržovės, naudingųjų medžiagų praturtinti vaisiai yra tikras vitaminų užtaisas, toks svarbus organizmui vėstant orams.
- **Kruopšti higiena.** Rankų paspaudimai ir kitoks fizinis kontaktas labai prisideda prie rudeninių susirgimų plitimo. Juk kosint ar čiaudint dauguma veidą linkę prisidengti rankomis. Nuo užkrečiamųjų ligų saugo fizinio kontakto vengimas ir dažnas rankų plovimas (su muilu, 5-6 kartus per dieną, bent po 20 sekundžių).
- **Apsaugos priemonės.** Dėvėti veido kaukę, mūvėti apsaugines pirštines ir reguliariai dezinfekuoti rankas specialistai rekomenduoja ne tik dėl koronaviruso. Šios apsaugos priemonės ne mažiau svarbios siaučiant rudeniniams susirgimams.
- **Fizinis aktyvumas.** Aktyvus laisvalaikis gerina fizinę ir emocinę savijautą, užgrūdina organizmą ir stiprina imunitetą.

Kada kreiptis į gydytojus?

Peršalus, nebūtina tiesiu taikymu lėkti pas gydytoją. Pirmiausia, įvertinkite situaciją ir savijautą. Jeigu būklė nėra sunki, pasinaudokite paprastais patarimais, kurie gali padėti ligos pradžioje: kaitinkite kojas karštame vandenyje su jūros druska, gerkite vaistažolių arbatas, skalaukite gerklę silpnu druskos tirpalu. Stenkitės neapkrauti organizmo maistu ir rinkitės lengvai virškinamus produktus. Jeigu temperatūra nėra aukšta, simptominius vaistus galite vartoti savarankiškai. Peršalimo simptomams nesiliaujant per tris dienas, reikėtų apsilankyti pas gydytoją.

Rima Veličkienė

Visuomenės sveikatos specialistė



2024 m. 08 mėn.

