

# Zimske bolesti i kako se od njih zaštititi?

Autor Administrator

Dolaskom hladnijih dana i zime treba misliti ne samo na topliju odjeću, nego i kako se bolje zaštititi od prehlade i gripe jer za njih nema «pravog lijeka». To su najčešće akutne virusne infekcije gornjega dišnog sustava koje pogađaju sve dobne skupine, a osobito često obolijevaju djeca i starije osobe, odnosno osobe oslabljena imuniteta.

Prenose se kapljičnim putem: pri udisanju kapljica sline i sluzi koje nastaju prilikom govora, kihanja ili kašljanja zaražene osobe, ali i posrednim putem dodirivanjem predmeta onečišćenih sekretom iz nosa ili ždrijela te rukovanjem s inficiranom osobom. Čovjek je jedini izvor zaraze. Brzom prijenosu uzročnika pogoduje i dulji boravak ljudi u zatvorenim prostorijama tijekom hladnijih jesenskih, zimskih i proljetnih mjeseci te općenito, grupiranje ljudi pri radu u većim kolektivima i stanovanje u velikim naseljima. Kako bismo spremnije dočekali najezdu virusa prehlade i gripe na naš obrambeni sustav, valja ih i bolje upoznati.

Prehlada ili hunjavica je virusna infekcija gornjeg dišnog sustava obilježena blažim simptomima, tegobama, a od 200 različitih virusa za koje poznato da je uzrokuju, u 30–50% slučajeva riječ je o rinovirusima (grè. rhis, rhinos – nos). Influenca (tal. influenza – utjecaj, djelovanje) ili gripa, prema francuskoj riječi "La Grippe" (franc. gripper - zgrabiti) jest akutna zarazna bolest dišnog sustava uzrokovana jednim od virusa influence (A, B, C).

Strategija obrane od moguće infekcije virusima influence i brojnim virusima prehlade zasniva se na podizanju općeg, a u slučaju gripe i specifičnog imuniteta.

Od opæih mjera prevencije i lijeæenja treba se pridržavati sljedeæih preporuka. Preporučuje se puno svježeg voæa i povræa zbog sadržaja biljnih vlakana, vitamina, minerala i antioksidansa. Od osobite je važnosti unos vitamina A, B, C, E, cinka, selena i bakra.

U prvom redu treba obratiti pozornost na dovoljan unos vitamina i minerala jer oni podržavaju imuni sustav na razne naèine. Osobito je važna dovoljna kolièina antioksidantnih vitamina: C vitamina, beta karotena i E vitamina, jer oni èuvaju od oksidacije stanice imunog sustava. Nezamisliva je obrana bez C vitamina, ali u višim dozama od uobiæajenih (barem 500 mg dnevno), ali i nekih vitamina B grupe... Najbolje je uzeti neki od multivitaminsko-mineralnih dodataka, kojima æe se ispraviti nedostaci prehrane ili pojaæana potreba (trudnice, pušnici, kronièni bolesnici). Tako æe se poboljšati prehrambeni status te dati mogućnost imunom sustavu da namiri svoje potrebe za proizvodnjom razlièitih tvari.

Za velike doze vitamina i minerala nije dokazano da pojaævavaju imunitet, ali je sigurno da æe njihov nedostatak ugroziti sposobnost obrane. Cink je veoma èesto u kombinaciji s C vitaminom kao preparat za prevenciju zimskih infekcija. Preporučena dnevna, tzv. RDA doza za cink je 15 mg, ali se za prevenciju daje više. Najbolje je držati se uputstva na deklaraciji preparata. Preparati selena takoðer su u društvu onih koji sprječavaju zimske infekcije, najviše zbog toga što pozitivno utjeèe na sve odrednice obrambenog sustava, uključujući i poveæanje broja leukocita. Selen je bitan sastojak koji štiti imuni sustav od napada slobodnih radikala, a preporuča se kao imunostimulans starijim osobama i svima koje prehlada preèesto proganja.

Od velike je važnosti i dovoljan unos tekuæine zbog sprječavanja dehidracije i vlaženja sluznice nosa i grla, kao i oslobaðanja sluzi koja može dovesti do zaèepljenja dišnih puteva. Poseban znaèaj se pridaje dobroj staroj pileæoj juhici jer ona potieèe luèenje sluzi i skraèuje vrijeme zadržavanja virusa na sluznici.

Korisni su i topli èajevi (metvica, majèina dušica, kamilica) uz dodatak meda, te limunade jer vlaže sluznicu i ublažavaju bolove.

Med je također stari proku&scaron;ani lijek kod bolesti di&scaron;nog sustava, a njegovo djelovanje jo&scaron; mogu znaèajno pobolj&scaron;ati dodaci propolisa i matiène mlijeèi.

Èe&scaron;njak, zbog sadržaja alicina, te ljuta crvena paprika, ljuti feferoni i èili zbog sadržaja kapsaicina korisni su zaèini tijekom zimskih mjeseci jer pomažu odèepiti nos i iska&scaron;ljati sluz.

Alkohol i kavu je potrebno izbjegavati jer isu&scaron;uju sluznicu i imaju dehidracijsko djelovanje. Aromaterapija također može biti od velike pomoæi u prevenciji i lijeèenju zimskih respiratornih virusa. S jedne strane eterièna ulja poput limuna, èajeveca, eukaliptusa i tamjana možemo kapati u aroma lampicu i na taj naèin mirisno oplemeniti prostor te sprijeèiti &scaron;irenje virusnih infekcija, a s druge strane eterièna ulja se mogu koristiti i za grgljanje (kadulja, èajevac), inhaliranje, kupelji, obloge za skidanje temperature ili primjeniti na prsni ko&scaron; u mje&scaron;avini s baznim uljima u odgovarajuæem omjeru za suzbijanje ka&scaron;lja te poticanje izluèivanja sluzi i olak&scaron;avanje disanja.

S obzirom na to da antibiotici ne ubijaju viruse, koriste se samo u sluèaju komplikacija - sekundarne bakterijske infekcije, kod upale pluæa, uha te sinusa.

Specifièna profilaksa influence provodi se cijepljenjem. Cjepivo sadržava umrtvljeni (inaktivirani) virus. Cijepljenje se posebno preporuèuje osobama starijim od 65 godina, bolesnicima koji boluju od kroniènih bolesti ( bolesti srèano-žilnog i di&scaron;nog sustava) te zdravstvenim radnicima.

Cjepivo se ne daje osobama alergieni&scaron; na jaja te osobama

s nekom febrilnom bolešću.

Kao profilaksa za vrijeme epidemije kod osoba koje nisu cijepljene, a spadaju u rizičnu skupinu (starije osobe koje boluju od kroničnih bolesti) preporučuje se davanje amantadina te antivirusnih preparata poput oseltamivira (Tamiflu).

Specifično liječenje provodi se oseltamivirom koji se može uzeti u prvih 12 do 48 sati od pojave simptoma gripe. Tada pomaže jer zaustavlja širenje virusa u stanicama tijela, pa gripu podnosimo lakše, ista kratak traje.

Pravilna prehrana, redovito bavljenje umjerenom tjelesnom aktivnošću, izbjegavanje cigareta i alkohola, prevladavanje stresnih situacija i kvalitetan san, uz održavanje osobne higijene prvi su koraci u snaženju imuniteta, a time i prevenciji tih, odnosno svih bolesti. Osim toga, ukoliko i dođe do infekcije, ona ima blaži tijek, traje kraće i rjeđe se javljaju komplikacije.