

Sloga, gerklės perštėjimas, bendras silpnumas – pirmieji požymiai, pranešantys apie peršalimą. Nors didžiausia tikimybė susirgti peršalimu kyla rudenį jau išibėgėjus, siekdami išvengti ligų, savo organizmą turime stiprinti iš anksto. Kaip apsisaugoti nuo peršalimo?

„Eurovaistinės“ farmacininkė Regina Molotkova pažymi, kad keičiantis orams ir aplinkui padaugėjus peršalusių ir virusų paveiktų žmonių, kyla didesnė tikimybė pasigauti ligą, o didžiausią įtaką sergamumui turi organizmo atsparumas ir imunitetas.

„Peršalimo ligomis sergama labai dažnai – suaugusieji serga keletą kartų, o vaikai peršalti linkę dar dažniau – iki keliolikos kartų per metus. Didesnė rizika susirgti yra turintiems silpną imuninę sistemą – kuo labiau nusilpęs organizmas, tuo greičiau peršalsime ir ligos dažniau pasikartos“, – sako R. Molotkova.

Kaip atpažinti

Pasak šeimos gydytojos Daivos Makaravičienės, jau pirmieji peršalimo simptomai – šiek tiek padidėjusi kūno temperatūra, bendras silpnumas, gerklės perštėjimas, sausas kosulys – rodo, jog būtina pradėti gydytis.

„Pajutus pirmuosius peršalimo simptomus, svarbu gerti daugiau vaistažolių arbatų, kelias dienas praleisti lovoje, gerai pailsėti. Visa tai padės išvengti paprasto peršalimo komplikacijų ir antibiotikų vartojimo“, – teigia sveikatos specialistė.

Vaistininkė R. Molotkova pritaria, jog specifinio peršalimo gydymo nėra, tačiau esant aukštai temperatūrai, nepavykus greitai palengvinti simptomų ar savijautai labai pablogėjus, ilsėtis ir skysčius vartoti nepakanka – būtina kreiptis į gydytoją.

Organizmą stiprinti iš anksto

Gydytoja atkreipia dėmesį, jog norint išvengti peršalimo, labai svarbu imunitetą stiprinti dar vasarą. Tai padaryti padeda ne tik aktyvus laisvalaikis, sveika mityba ar miegas, vienas svarbiausių veiksnių – teigiamos emocijos.

„Patartina laikytis darbo ir poilsio režimo, miegoti 7-8 valandas, būti gryname ore, naudinga sportuoti, mankštintis, maudytis jūroje ar ežere, valgyti daug lietuviškų daržovių ir vaisių. Taip pat svarbu stengtis išvengti streso, lankyti koncertus, spektaklius, atsipalaiduoti po darbo“, – pataria D. Makaravičienė.

R. Molotkova prideda, jog dažnas rankų plovimas – pats paprasčiausias ir efektyviausias profilaktikos būdas prasidėjus rudenii. Taip pat sustiprinti imunitetą gali padėti ir vitaminų vartojimas. Anot jos, peršalimo ligos nebus baisios, jei organizmas gaus pakankamai C ir E vitaminų.

„C vitaminas – visų peršalimo ligų priešas – glūdi citrinose, svarainiuose, spanguolėse, erškėtuogėse, juoduosiuose serbentuose. Organizmo stiprinimui naudingo E vitamino gausu migdoluose, saulėgrąžų sėklose ir aliejuje, avokaduose, kiaušinio trynyje“, – ne tik vitaminus, bet ir jų turinčių maisto produktų įtaką pabrėžia „Eurovaistinės“ farmacininkė.

