



ABC przeziębienia

Nadejście jesieni zwiastują nie tylko spadające liście, ale również spadek odporności i zwiększone ryzyko zachorowań na przeziębienie i grypę.

Ponieważ nikt w obecnych czasach nie ma ani czasu, ani tym bardziej ochoty chorować, zapraszamy do zapoznania się z naszym poradnikiem, z którego dowiesz się co zrobić, aby ustrzec się choroby oraz co przyjmować, gdy czujesz, że dopada Cię infekcja.



NATURALNE SPOSOBY WALKI Z PRZEZIĘBIENIEM

Katar, kaszel, osłabienie, dreszcze i ból głowy skutecznie dają się we znaki. Gdy czujesz, że bierze Cię przeziębienie lub grypa, nie musisz od razu biec do apteki po całą torbę tabletek, kropeł i syropów. Istnieje szereg naturalnych metod zwalczających chorobę, którymi ratowały nas nasze babcie i prababcie.

Kiedy jeszcze nie jesteśmy chorzy i chcemy ustrzec się przed przeziębieniem, najbardziej oczywiste, a mimo to często najtrudniejsze, to zdrowa dieta, wysiłek fizyczny oraz odpowiednia ilość snu. Dieta bogata w witaminy i mikroelementy oraz ryby morskie jako bogate źródło kwasów omega-3 pełnią istotną rolę w profilaktyce infekcji.

Jeżeli jednak dopadnie nas choroba, pierwszym krokiem jest oczywiście rozgrzewanie organizmu od środka. Gorący rosół i ciepła herbata z miodem i cytryną skutecznie uzupełnią płyny co pomoże rozrzedzić zalegający w oskrzelach śluz. Miód jest naturalnym środkiem przeciwbakteryjnym i przeciwgrzybicznym. Udowodniono również, że obniża częstotliwość kaszlu.

Naturalnymi antybiotykami są również cebula i czosnek – syropy z tych dwóch składników wspomagają siły obronne organizmu do walki z infekcją i zmniejszają uporczywość kaszlu.

Ból gardła załagodzą ziołowe płukanki z szalwią, tymiankiem i solą – działają przeciwzapalnie, przeciwgrzybiczo i przeciwbakteryjnie. Można do nich dodać odrobinę gliceryny – taki skład dodatkowo nawilży gardło.

Przyjmowanie dużej ilości płynów i zimne okłady załagodzą wysoką temperaturę, przy wyższej gorączce przydadzą się napotne napary z lipy, bzu i rumianku. Ważny jest też odpoczynek i sen, aby organizm skuteczniej mógł zmobilizować wszystkie siły do walki z infekcją.



FARMAKOLOGICZNE ŚRODKI ZAPOBIEGAJĄCE INFEKCIJ

Zdarza się często, że jednak metody naturalne stają się niewystarczające – wówczas możemy udać się do apteki w celu sięgnięcia po środki farmakologiczne.

Profilaktyka obejmuje przede wszystkim preparaty z witaminą C (np.: *Rutinascorbin*, *Cerutin*, *Ascorvita*). Duża dawka witaminy C z rutozydem uszczelnia nasze naczynka krwionośne utrudniając zarazkom wnikanie i rozprzestrzenianie się po organizmie.

Nieocenioną rolę we wmacnianiu odporności ma tran. W tranie zawarte są duże ilości nienasyconych kwasów tłuszczowych, a szczególnie wyjątkowo wartościowych kwasów omega-3, omega-6 i witamin (głównie A i D oraz E). Pochodzi zazwyczaj z oleju ryb łososiowatych lub z rekina. Możemy wybierać spośród postaci płynnych, (np.: *Mollers* lub *Lysi* w trzech rodzajach smaków, dla każdego przedziału wiekowego) lub kapsułek (np.: *Lysi*, *Mollers*, *Tran na odporność firmy Doppelherz*). Szczególnie bogate źródło kwasów omega-3 stanowią algi, zawarte np. w preparacie *Omegamed*.

Wirusy mają jeden cel: rozmnażanie. W tym celu rozprzestrzeniają się po organizmie. Czarny bez zawiera składniki oblepiające wirusa, dzięki temu wirus nie jest w stanie wniknąć do naszego organizmu i infekcja może zostać zahamowana. Czarny bez jest dostępny w aptece w postaci herbatki fix oraz syropów (np.: *Sambucol*).

W okresie jesienno – zimowym spożywamy mniej warzyw i owoców bogatych w cenne witaminy i mikroelementy wspierające nasze zdrowie. Na szczęście istnieje szeroki wybór preparatów uzupełniających dietę w brakujące składniki. Na szczególną uwagę zasługuje preparat *Supradyn* – duża dawka witamin, głównie z grupy B (jedynie raz na dobę!), oraz preparat *Centrum*. Jeśli oprócz witamin potrzebujemy również zastrzyku energii – warto wybrać produkt witaminowy z żeń-szeniem np.: *Bodymax*.

Warto również pomyśleć o zaszczepieniu się przeciwko grypie. Szczepienia stanowią najefektywniejszą metodę zabezpieczenia się w okresie jesienno-zimowym, szczególnie u dzieci i osób starszych. Szczepionka jest łatwa w podaniu (wystarczy jedna dawka), skuteczna (ok. 80% osób chroni przed zachorowaniem, u pozostałych zapewnia łagodniejszy przebieg choroby) oraz bezpieczna.

A CO ZROBIĆ GDY DOPADNIE NAS INFЕКCJA?

Kiedy profilaktyka stanie się niewystarczająca i dopadnie nas infekcja, do wyboru mamy szereg preparatów wspomagających nas w trakcie choroby. Są to przede wszystkim preparaty złożone na bazie paracetamolu – leku przeciwgorączkowego i przeciwbólowego, z dodatkiem składników na katar oraz często kaszel (np.: *Theraflu ExtraGrip*, *Vicks Symptomed*, *Gripex*). Kompleksowe preparaty są wygodne, jednakże niepolecane osobom mającym problem z nadciśnieniem tętniczym. Ci pacjenci powinni wybrać czysty paracetamol lub ewentualnie ibuprofen (np.: *Ibuprom*, *Ibum*) i środki na katar do stosowania miejscowego (np.: *Otrivin*, *Nasivin*).

Bardzo popularnym lekiem jest aspiryna. Posiada ona działanie przeciwzapalne, przeciwgorączkowe i przeciwbólowe (np.: *Aspirin*, *Aspirin C*, *Polopiryna*). Można wybrać postać musującą lub do połykania, z dodatkiem witaminy C lub innych składników, np. na katar. Jeżeli jednak zażywamy leki przeciwagregacyjne, przeciwcukrzycowe lub mamy problem z wrażliwym żołądkiem – ten lek jest nie dla nas. Wówczas należy wybrać coś na bazie paracetamolu.



SPOSOBY NA KATAR

Najbardziej uciążliwym objawem przeziębienia i grypy jest z całą pewnością katar. Zatkany nos i trudności w oddychaniu towarzyszą prawie każdej infekcji wirusowej i bakteryjnej. Istnieje kilka rodzajów preparatów, które możemy wybrać w zależności od nasilenia i uciążliwości objawów. Pierwszym krokiem i zarazem najbardziej naturalnym preparatem jest sól morską (np.: *Marimer*, *Sterimar*, *Disnemar*). Do wyboru mamy jej stężenia izotoniczne – czyli takie same jak wydzielina z naszej błony śluzowej nosa, oraz hipertoniczne – o stężeniu wyższym niż to w naszym nosie. Pierwsze są bardziej nawilżające, pielęgnacyjne, natomiast roztwory hipertoniczne skuteczniej udrożniają i pomagają pozbyć się kataru. Wzbogacone minerałami takimi jak cynk i mangan dodatkowo działają lekko anty-alergetycznie i antybakteryjnie. Są to preparaty polecane szczególnie dzieciom.

Jeśli szukamy czegoś, co szybko i na długo udrożni nos, najlepiej wybrać krople lub spray ze środkiem obkurczającym śluzówkę nosa – ksylometazolina (np.: *Otrivin*), lub dłużej działająca oksymetazolina (np.: *Nasivin*, *Vicks*).



JAK UPORAĆ SIĘ Z KASZLEM?

Kaszel w zależności od tego, czy jest mokry czy suchy leczymy inaczej. Mokry kaszel oznacza, że w naszych oskrzelach zalega gęsta wydzielina, która może dać początek infekcji bakteryjnej. Aby temu zapobiec należy stosować leki wykrztuśne. Wspomogą one procesy samooczyszczania płuc i rozrzedzą śluz tak aby łatwiej było go usunąć.

Preparaty na mokry kaszel dostępne są w postaci tabletek lub syropów (np.: **ACC**, **Ambroksol**, **Flavamed**). Osobom z astmą oskrzelową zaleca się zwłaszcza preparaty na bazie ambroksolu lub bromheksyny (np. **Flegamina**).

Kaszel suchy jest zazwyczaj uciążliwym objawem infekcji wirusowej lub bakteryjnej oraz odruchem obronnym organizmu. W tym wypadku należy kaszel wyciszyć, gdyż nie ma tu zalegającej wydzieliny, pomogą w tym np.: **Acodin**, **Thiocodin**, **Vicks na kaszel suchy**. W przypadku astmy należy uważać na dekstrometorfan (np.: **Acodin**) i wybrać preparat na bazie butamiratu (np.: **Sinecod**, **Supremin**).



KONSULTACJA LEKARSKA JEST CZASEM NIEZBĘDNA

Czasami choroba rozwija się tak szybko i agresywnie, że nie obejdzie się bez wizyty u lekarza. Należy wówczas uzbroić się w cierpliwość i stosować do zaleceń naszego doktora. Wygrzanie się pod ciepłą kołdrą, nawadnianie organizmu i odpoczynek powinny wspomóc nasz organizm w odzyskaniu zdrowia.

Należy pamiętać, by zawsze do antybiotyku stosować probiotyki (np.: **Multilac**, **Lacidofil**, **Dicoflor**) – naturalną florę bakteryjną chroniącą nasz przewód pokarmowy przed wyjąłowieniem przez antybiotyk. Uchroni nas to przed grzybicą układu pokarmowego i biegunkami.

Szczególnej grupę stanowią kobiety w ciąży. Lekkie przeziębienie w ciąży można skutecznie zwalczyć pod warunkiem, że zainterweniuje się odpowiednio szybko. Ból gardła załagodzi macerat z siemienia lnianego lub pastylki Prenalen na gardło. W przypadku kataru dobry efekt dają inhalacje z soli fizjologicznej lub roztwory wody morskiej w sprayu (np.: **Marimer hipertoniczny**, **Sterimar**). W przypadku bardziej uciążliwych objawów, należy zawsze skonsultować się z lekarzem.





DGA⁺ DOLNOŚLĄSKA
GRUPA
APTECZNA SA

DGA 1 – Wrocław
Kaufland, ul. Legnicka 62

DGA 2 – Legnica
Kaufland, ul. Iwaszkiewicza 1

DGA 4 – Stargard Szczeciński
Kaufland, ul. Kościuszki 73

DGA 6 – Nysa
Kaufland, ul. Piłsudskiego 21

DGA 9 – Brzeg
Kaufland, ul. Łokietka 24A

DGA 10 – Wrocław
Przychodnia Practimed, ul. Pabianicka 25

DGA 11 (24 h) – Wrocław
Ferio Gaj, ul. Świeradowska 51/57

DGA 12 – Wrocław
Arkady Wrocławskie, ul. Powstańców Śl. 2-4

DGA 16 – Oleśnica
Kaufland, ul. Wspólna 1

DGA 17 – Wrocław
Sky Tower, ul. Powstańców Śl. 95

DGA 18 – Brzeg
DH Piast, ul. Długa 2

DGA 19 – Punkt Apteczny
Jaśkowice Legnickie 37

DGA 20 (24 h) – Tarnowskie Góry
Kaufland, ul. Zagórska 189

DGA 21 (24 h) – Czechowice-Dziedzice
Stara Kablownia, ul. Legionów 83