

AI GRIJĂ DE TINE !

"Tratează răceala și gripa în mod natural"

„Mens sana in corpore sano”

În sezonul rece, ești mult mai expus la răceală și gripă. Dureri de cap, temperatură, poate chiar febră, stare de amețeală.....cine are nevoie de așa ceva?

Am stat de vorbă cu d-na doctor Maria Popescu, medic coordonator al Dispensarului pentru Studenți, pentru a ne da câteva sfaturi despre răceală, gripă și prevenirea acestora.

Răceala, cunoscută și sub numele de „guturai”, reprezintă o inflamație a mucoasei nazale și faringiene, ajungând chiar la sinusurile paranazale și urechea medie. Strănutul apare la răcelile simple, cauza principală fiind iritația mucoasei nazale.

Majoritatea dintre noi răcim între două și patru ori pe an, timpul de vindecare fiind cuprins între patru și șapte zile. Chiar și în cazul răcelilor simple, fără alte complicații sau infecții, consultarea medicului este obligatorie.

Gripa reprezintă o infecție acută virală însoțită de febră, cefalee, curbatură, dureri musculare, disfagie (dureri la înghițire), iritarea mucoasei nazale și/sau tuse persistentă. Fiind o afecțiune mult mai gravă decât răceala, trebuie să ne adresăm medicului de la primele simptome.

Întotdeauna este mai bine să prevenim decât să tratăm. Și când vine vorba de gripă, „funcționează” aceleași metode de prevenire ca în cazul răcelii.

Ca un remediu din popor, aflați că, hrana sănătoasă în timpul răcelii, întotdeauna te va face să te simți mai bine. Chiar dacă pofta de mâncare dispare, atunci când ești bolnav, încearcă să mănânci sănătos și include în alimentația ta cât mai multe fructe și legume proaspete. Consumă cel puțin 1,5 - 2 litri lichide pe zi, aceasta fiind cantitatea minimă recomandată pentru o hidratare corespunzătoare.

Virusii se răspândesc foarte repede pe calea aerului și de aceea este recomandat să strănutăm și să tușim în batistă. Atunci când ai gripă, nu este recomandat să strănuți sau să tușești în palmă, deoarece germenii rămân pe mâini și îi vei transmite foarte ușor mai departe prin simpla atingere a unor obiecte. Următorul care va atinge suprafețele infectate de tine, poate contacta virusul. Germenii pot rezista ore întregi, ajungând foarte repede în organismul unei persoane care intră în contact cu aceștia. Așadar, spală-te pe mâini des, iar dacă nu ai



această posibilitate poți folosi cu încredere servetețele umede sau gelurile antibacteriene. Virusii pătrund în organism prin ochi, nas sau gură. Dacă atingi fața cuiva imediat ce te-ai protejat cu mâna de strănut/tuse, posibilitatea de a le transmite acestora boala este foarte mare.

Odihna este un factor important în procesul de vindecare și de prevenire a unei răceli sau a unei gripe. Atunci când depui efort fizic/psihic îndelungat sau pierzi noapți, imunitatea organismului scade considerabil. Astfel, devii vulnerabil în fața virusilor. Odihește-te bine pentru a preveni boala. Dacă totuși te-ai îmbolnăvit, este recomandată odihna, deoarece organismul se reface mult mai repede în timpul somnului.

Chiar dacă pare destul de greu de crezut, în timpul răcelii, o doză de aer curat îți poate îmbunătăți condiția și întări organismul. Deschide larg geamul încăperii în care stai, pentru câteva minute, iar dacă starea fizică îți permite, ieși la o plimbare scurtă. Vei vedea că te vei simți mult mai bine.

Dacă ești fumător, în timpul unei răceli sau al unei gripe, încercă măcar să mai rarești consumul de tutun. Studii efectuate arată că fumătorii răcesc mult mai des, prezentând forme mult mai severe ale bolii, iar fumatul încetinește procesul de vindecare, deoarece irită mucoasa nazală și faringiană. De asemenea, consumul alcoolului distruge ficatul, filtrul natural al organismului, ceea ce duce la infecții, mult mai frecvente și la complicații.

Mai multe sfaturi puteți primi la sediu Policlinicii Studențești: Str. Câmpia Islaz, nr. 54, Craiova

Dana LUCA

