


Jak předcházet nemocem dýchacích cest? Vyhod'te látkové kapesníky

 To se mi líbí

5

 Tweet

1

 +1

0

 Pin it

Drtivá většina populace by se s prvním zimním dnem nejraději nechala zavřít do karantény, kterou by opustila na jaře. V zimním období se rapidně zvyšuje počet nakažených respiračními chorobami, které patří k nejčastějším onemocněním na světě. Každého postihuje tato infekce přibližně dvakrát ročně, a to nejčastěji v zimě. Jak takovým nemocem předcházet a jak je léčit?



Chraňte své děti

V zimních měsících je nutné být na pozoru k takovým příznakům, které signalizují onemocnění horních nebo dolních cest dýchacích. Jedná se především o teplotu, rýmu a kašel, otok a překrvení sliznice, pálení v nose, zvýšenou teplotu nebo horečku, únavu, bolest kloubů a svalů, bolest na hrudi, afty nebo nechutenství. Respirační choroby jsou velmi nakažlivé a to především kvůli jejich kapénkovému šíření vzduchem, proto je velmi obtížné se nákaze bránit.

Nejnáchylnější k nákaze jsou zejména děti mladší 5 let nebo naopak senioři nad 65 let, lidé s cukrovkou 1. nebo 2. typu, se srdečními problémy nebo problémy s ledvinami, obézní lidé, lidé trpící dýchacími potížemi, roztroušenou sklerózou, poraněním míchy, lidé s oslabeným imunitním systémem a také kuřáci.

Nepodceňujte prevenci

Nejdůležitější je v rámci možností vyhýbat se místům, kde se dá jednoduše přijít k nákaze, což je pochopitelně téměř nemožné. Nemůžete nutit děti přestat chodit do školy nebo se rozhodnout nechodit do práce. Pokud je to alespoň trochu možné, je dobré v práci i doma dostatečně větrat, kapénky se tak rozptýlí do prostředí a nemají možnost uchytit se v dýchacích cestách. Pokud to jde, vyhněte se cestám v dopravních prostředcích, chodte pěšky.



Obzvláště důležité je mýt si pravidelně ruce, zejména po cestě autobusem nebo odemykání dveří ve společných prostorách je lepší mít to na paměti. Na smrkání jsou lepší papírové kapesníky, které se po jednom použití vyhodí. Po každém vysmrkání je samozřejmě mytí rukou také žádoucí.

Co se týče stravy, konzumujte hlavně potraviny bohaté na vitamíny, každý den zařaďte ovoce a zeleninu. Nezapomínejte ani na teplé oblečení, což platí zejména u malých dětí. Neznamená to ovšem, že byste raději neměli vycházet z domu, tím svému organismu jen uškodíte, otužování je nesmírně důležité! Můžete chodit na zdravotní procházky do přírody, pokud se bojíte nákazy ve společných prostorách.

Odpočinek na předpis

Jestliže vás ale nemoc přece jen přemůže, je dobré navštívit svého ošetřujícího lékaře, ale i pokud se rozhodnete vyléčit sami, není to nemožné. Ideální je zůstat v posteli a přijímat dostatek vitamínů buď v ovoci a zelenině nebo v tabletách, dostatek tekutin a lehce stravitelnou stravu bohatou na vitamín C. Z vlastní zkušenosti můžeme doporučit zázvorový čaj s citronem, zalézt do postele a potit se! Ještě nám zbývají minimálně dva studené měsíce, tak vám přejeme, ať je přečkáte ve zdraví a pohodě.