

## PERŠALIMAS. KAIP JO IŠVENGTI?

**Peršalimas** - užkrečiama virusinė viršutinių kvėpavimo takų (nosies ir gerklų) infekcija. Peršalimas yra viena dažniausių ligų, kuria kiekvienas žmogus vidutiniškai serga 2–4 kartus per metus. Peršalimas nėra pavojingas ir praeina per 7–10 dienų. Peršalimas dažnai maišomas su rimtesne liga – gripu, kuriam būdinga aukšta temperatūra, šaltkrėtis, kaulų ir raumenų skausmai. Gripas daug pavojingesnis už peršalimą, nes sukelia komplikacijas, pavyzdžiui, plaučių uždegimą. Peršalimo pavadinimas yra klaidinantis, nes klimatas gali tik daryti įtaką organizmo imunitetui ir paaštrinti simptomus, tačiau ligos sukėlėjas yra virusas.

Verta žinoti, jog peršalimo užkrečiamasis laikotarpis turi savo gyvavimo trukmę: jis paprastai prasideda vieną ar dvi dienas prieš pajaučiant pirmuosius peršalimo ligos simptomus ir tęsiasi tol, kol jie pasireiškia.



**Peršalimo simptomai kiekvienam žmogui skiriasi, tačiau dažniausi yra šie:**

- Gerklės perštėjimas, skausmas
- Užgulusi nosis, sloga
- Čiaudėjimas
- Kosulys

- Galvos skausmas
- Sąnarių skausmas
- Bendras silpnumas ir nuovargis

Nuo peršalimo ligų patariama saugotis įvairiais būdais, pasirenkant paprastas, tačiau gana efektyvias priemones, tokias kaip:

- ✓ **Imuniteto stiprinimas.** Daugelis virusų ir bakterijų, sukeliančių įvairias peršalimo ligas, gyvena žmogaus organizme, dažniausiai nosiaryklėje ir ryklėje. Tačiau nuolatos nesergame, nes mūsų imuninė sistema riboja bakterijų ir virusų dauginimąsi. Žiemą ji susilpnėja, tad sergama dažniau. Kad taip neatsitiktų, reikia stiprinti imunitetą kasmet skiepijantis arba pastoviai vartojant įvairias imunitetą stiprinančias priemones: česnaką, ežiuolę, imbiero preparatus, vitaminą C, medų. Kasdien suvalgykite 1–2 šaukštelių medaus, nes jame yra ne tik įvairių mikroelementų, bet jis turi ir antibiotikams būdingų savybių. Idealu, jeigu imunitetą stiprinsime nuolatos. Raskite laiko atsipalaiduoti, nes stresai, ilgalaikė psichinė įtampa silpnina imunitetą.
- ✓ **Organizmo grūdinimas.** Grūdinimasis yra vienas iš stipraus imuniteto formavimo būdų, nes užsigrūdinęs žmogus mažiau serga, tampa atsparesnis streso poveikiui, gerėja jo psichoemocinė būklė. Organizmas turi būti grūdinamas nuolatos ir įvairiais būdais. Jeigu grūdinimu susirūpinsite tik atšalus orams, atsparumo nebesusistiprinsite. Siekiant, kad grūdinimasis būtų efektyvus, reikia užtikrinti ir kitus geros savijautos komponentus, t. y. užtikrinti miego režimą, tinkamą ir visavertę mitybą, fizinį aktyvumą, buvimą gamtoje. Svarbu pradėti grūdintis tik esant sveikam. Grūdinimosi pradžia geriausia šiltuoju metų laiku, bet galima ir kitu metų laiku. Grūdintis reikia pozityviai nusiteikus, procesas turi sukelti malonias emocijas. Grūdinimasis ir fizinis aktyvumas – sveikatą stiprinantis kompleksas. Grūdinimosi procedūras rekomenduojama pradėti jau vaikystėje.
- ✓ **Rankų higiena.** Geriausia priemonė, norint išvengti ligų, yra rankų plovimas. Virusus gali platinti sergantys arba užsikrėtę, bet dar nesusirgę asmenys. Rankų higiena – tai dažnas ir tinkamas rankų plovimas vandeniu ir muilu arba rankų valymas alkoholio turinčiomis priemonėmis (tirpalais, geliomis, servetėlėmis ar kitomis priemonėmis). Plauti rankas su muilu rekomenduojama reguliariai, bet ypač – nusikosėjus ar nusičiaudėjus. Patariama

neplautomis rankomis neliesti akių, nosies ar burnos. Tai racionali ir pigiausia prevencijos priemonė.

- ✓ **Sveika mityba.** Kelis kartus per dieną valgyti daržovių ir vaisių, ypač šviežių. Rekomenduojama suvartoti bent 400 g vaisių ir daržovių, neskaitant bulvių, taip pat valgyti kuo įvairesnius vaisius ir daržoves, nes jų sudėtis labai skiriasi. Kelis kartus per dieną valgyti viso grūdo duonos, kruopų, makaronų. Valgyti liesą mėsą, ankštines daržoves, žuvį, paukštieną. Vartoti liesą pieną ir liesus pieno produktus. Rekomenduojami maisto produktai, turintys mažai cukraus, o saldžius gėrimus, saldumynus, saldinius reikėtų vartoti retai ir po mažai. Valgyti nesūrų maistą. Gerti pakankamą skysčių kiekį - būtina per parą išgerti apie 1,5–2,0 litrus skysčių.
- ✓ **Geras patalpų mikroklimatas.** Patalpose turėtų būti ne per šalta ir ne per šilta – tinkamas mikroklimatas taip pat gali padėti išvengti peršalimo. Optimaliausia kambario temperatūra, kurioje yra ikimokyklinio amžiaus vaikų, turėtų būti 20–22°C, vyresniems vaikams ir suaugusiems pakanka - 18–19°C. Negalima pamiršti natūralaus patalpų vėdinimo net ir šaltuoju metų laiku. Vėdinti rekomenduojama sudarant skersvėjų t.y. atidarius langus nors 10 minučių. Dažnas vėdinimas ir patalpų bei kitų paviršių valymas drėgnu būdu, užkerta kelią patalpose esančių virusų plitimui.
- ✓ **Tinkama apranga.** Drabužiai, liečiantys kūną, turėtų būti iš natūralaus pluošto, nes tik tokie geriausiai padeda išsaugoti šilumą. Reikėtų dėvėti sezonui tinkamus rūbus bei apavą. Geriausiai tiktų drėgmei nepralaidi avalynė. Jei vis dėlto sušlapote kojas, būtina kuo greičiau pasikeisti avalynę. Šaltu oru, net ir trumpam išbėgant į lauką, reikėtų apsivilkti šiltais drabužiais ir apsiauti tinkama avalyne.

Jei vis dėl to peršalote – tiesiog ilsėkitės, išsimiegokite, gerkite daug skysčių ir nepamirškite reguliariai maitintis. Peršalimo ligos yra gan dažnas reiškinys, todėl nereikėtų stebėtis, jei per metus susergate kelis kartus.

*Medžiagą parengė visuomenės sveikatos specialistė,*

*vykdanti sveikatos priežiūrą mokykloje*

*Dainora Petkutė-Damašauskienė*

*Parengta pagal: <https://hi.lt> ; <https://smlpc.lt> ; <https://sam.lrv.lt> ; <https://nvsc.lrv.lt>*