

Pirmoji pagalba peršalus: kodėl susergame ir kaip sau padėti?

Peršalimas – viena dažniausių ligų visame pasaulyje, ypač šaltuoju metų laiku, kai orai nepastovūs, o imuninė sistema dirba intensyviau. Nors peršalimas paprastai būna lengvas ir savaime praeinantis susirgimas, tinkama pirmoji pagalba gali ženkliai palengvinti simptomus, sumažinti komplikacijų riziką ir paspartinti sveikimo procesą. Šiame straipsnyje aptarsime, kodėl žmonės peršala, kas vyksta organizme susirgus ir kokie yra pagrindiniai pirmosios pagalbos žingsniai, padedantys sugrįžti į įprastą savijautą.

Kodėl žmonės peršala?

Daugelis žmonių peršalimą sieja su sušalimu ar permainingu oru, tačiau mediciniškai tai, virusinė infekcija, kurią sukelia daugiau nei 200 tipų virusų, dažniausiai *rinovirusai*. Nors pats šaltis nėra tikroji ligos priežastis, jis gali susilpninti imuninės sistemos veiklą, sudarydamas palankesnes sąlygas virusams patekti į organizmą.

Pagrindinės priežastys, kodėl susergama dažniau:

1. Susilpnėjęs imunitetas. Nuovargis, stresas, miego trūkumas ir nesubalansuota mityba silpnina organizmo apsaugą.
2. Didelis žmonių srautas uždarose patalpose. Rudenį ir žiemą daugiau laiko praleidžiame viduje, arčiau kitų, todėl virusai lengviau plinta.

3. Staigūs temperatūrų pokyčiai. Nors šaltis pats nesukelia ligos, jis gali sausinti gleivinę, o tai palengvina virusų patekimą.
4. Drėgmės trūkumas patalpose. Sausas oras dirgina kvėpavimo takus ir mažina gleivinės apsaugines funkcijas.
5. Prastos rankų higienos įprotis. Virusai dažnai plinta per paviršius: durų rankenas, telefonus, bendro naudojimo daiktus.

Taigi, peršalimas – tai ne šaltis savaime, o virusų ir nusilpusio imuniteto sąveika.

Pirmoji pagalba peršalus

Laiku ir teisingai taikoma pagalba gali sutrumpinti ligos trukmę ir palengvinti jos eigą. Svarbiausia suprasti, kad peršalimą išprovokuoja virusai, todėl antibiotikai čia neveiksmingi.

1. Poilsis ir miegas

Pirmoji pagalba prasideda nuo poilsio. Kūnas gydo save, kai ilsimės, todėl bent kelios ramesnės dienos gali padėti greičiau sveikti. Miego trūkumas stipriai lėtina imuninės sistemos veiklą.

2. Skysčių vartojimas

Gerti reikia daugiau nei įprastai. Vanduo, žolelių arbatos, sultiniai padeda:

- ❖ palaikyti gleivių skystumą,
- ❖ mažinti karščiavimą,
- ❖ apsaugoti nuo dehidratacijos.

Ribokite kofeino ir saldžių gėrimų kiekį.

3. Šiluma ir drėgmė

Drėgnas, šiltas oras palengvina kvėpavimą. Padeda:

- ❖ namų oro drėkintuvai,
- ❖ šilti garai (ne karšti),
- ❖ šiltas šalikas ant kaklo.

4. Slogos mažinimas

Labai veiksmingi paprasti būdai:

- ❖ nosies plovimas jūros vandeniu ar fiziologiniu tirpalu,
- ❖ reguliarius nosies pūtimas (švelniai, viena šnerve vienu metu).

5. Gerklės skausmo palengvinimas

Gali padėti:

- ❖ šiltos arbatos,
- ❖ druskos tirpalo skalavimas (1 arbat. šaukštelis druskos 200 ml vandens),
- ❖ pastilės ar purškalai gerklei drėkinti.

6. Karščiavimo ir skausmo kontrolė

Jei pakyla temperatūra ar skauda kūną:

- ❖ tinka paracetamolis arba ibuprofenas (pagal anotaciją),
- ❖ nešildykite kūno, kai yra karščiavimas.
- ❖ kojas kaitinkite tik kai nebekarščiuojate.

Kada būtina kreiptis į gydytoją?

Nors peršalimas paprastai praeina per 5–10 dienų, į gydytoją kreipkitės, jei:

- ❖ temperatūra išlieka aukšta ilgiau nei 3 dienas,
- ❖ pasunkėja kvėpavimas, atsiranda dusulys,
- ❖ stipriai skauda ausis ar krūtinę,
- ❖ simptomai stiprėja, o ne silpnėja,
- ❖ serga kūdikis, senjoras arba žmogus su imuniteto sutrikimais.

Tai gali būti rimtesnės infekcijos: bronchito, sinusito ar plaučių uždegimo požymiai.

Kaip išvengti peršalimo?

Nors neįmanoma apsisaugoti nuo visų virusų, riziką susirgti galima ženkliai sumažinti:

1. Stiprinti imunitetą

- ❖ miegoti 7–9 val. per parą,
- ❖ maitintis subalansuotai, vartoti pakankamai vaisių ir daržovių,
- ❖ reguliariai judėti, būti gryname ore,
- ❖ vengti perteklinio streso.

2. Būti gryname ore ir vėdinti patalpas

Reguliarius vėdinimas sumažina virusų koncentraciją patalpose. Judėjimas gryname ore grūdina organizmą.

3. Rūpintis higiena

- ❖ dažnai plauti rankas,
- ❖ neliesti veido nešvariomis rankomis,
- ❖ dezinfekuoti dažnai liečiamus paviršius.

4. Saugotis staigių temperatūros pokyčių

Apranga turi būti sluoksniuota, kad lengvai prisitaikytumėte prie oro sąlygų.

Peršalimas dažnas, tačiau dažniausiai lengvai įveikiamas susirgimas. Suprasdami, kas jį sukelia ir kaip organizmas kovoja su virusais, galime sau padėti greičiau pasveikti. Pirmoji pagalba peršalus remiasi trimis pagrindiniais principais: poilsis, skysčių vartojimas ir simptomų palengvinimas. Dar svarbiau – stiprinti imunitetą ir laikytis prevencijos, kad susirgimų būtų kuo mažiau.