



A minőségi gyógyítás szolgálatában.

Nemzedékeken át.

A mellékletet a Richter Gedeon Nyrt. támogatja

Tudnivalók, megelőzés és házi gyógyítás

Itt az influenzaszezon!

Mi is az influenza?
Az influenza megnevezés olasz eredetű, az „influenza di freddo”, azaz a „hideghatás” kifejezésből ered. Ma a hétköznapi nyelv általában minden felső légúti fertőzést influenzának nevez, voltaképpen helytelenül. Ugyanis kb. 200-féle vírus okoz felső légúti fertőzések tüneteket, náthát, orrdugulást, torok- és fejfájást, hőemelkedést, izom- és ízületi fájdalmakat, rossz közérzetet. Ezek a vírusok cseppfertőzés útján terjednek, egyetlen náthás ember egy kb. 50 m-es körben képes a vírusait tüsszentéskor, köhögéskor a levegőbe szórni a légútból származó apró cseppcsekkében. Tehát a köhögős, náthás beteg nagyon fertőző!

A légúti fertőzést okozó 200-féle vírus közül csak egy az influenzavírus. Kitétetett szerepét annak köszönheti, hogy az általa okozott fertőzés sokkal súlyosabb, mint egy átlagos megfázás. A valódi influenzavírus okozta influenza nagyon magas lázzal, gyengeséggel, esélettséggel, komoly fejfájással, végtagfájdalommal és általában hasi tünetekkel, hányingerrel, akár hányással, hasmenéssel és hasfájással is jár. Az influenzás beteg akár napokig alig tud felkelni, étvágytalan, erőtlén. Az influenzavírus okozta fertőzés sokkal gyakrabban fertőződik felül baktériummal, nem ritka a szövődményként jelentkező tüdőgyulladás. Ilyenkor a beteg ismét nagyon lázas lesz, kínzó, száraz köhögése erősödik, hurutosá válik, gennyes, akár véres köpetet ürít.

És hogyan kerülnek ezek a légúti fertőzések a megfázással kapcsolatba? Nagyon egyszerűen, hiszen a hideg levegővel érintkező bőr és légúti nyálkahártya erei összehúzódnak. Aki fázik nemcsak elsápad, hanem az orr és garat nyálkahártyájának az ellenálló képessége is a vérellátás romlása következtében esendővé válik egy fertőzéssel szemben. Ha fázunk és egy vírus éppen arra repül egy nyálkacseppen, mert a környezetünkben valaki tüsszög, nagy az esély rá, hogy megtelepszik a légutainkon, gyuladást okoz és másnap már mi terjesztjük a fertőzést tovább.

A légúti vírusfertőzések lappangási ideje 24–48 óra. Amennyiben nem következik be bakteriális felülfertőződés, azaz szövődmény, a gyuladástos tünetek 3-4 nap alatt lezajlanak és az adott vírussal szemben ellenállóvá válik a szervezet.

Mikor szövődményes a felső légúti vírusfertőzés?
Ha az orr, a garat, a légcső nyálkahártyáján megtelepszik egy vírus, gyuladást okoz. A nyálkahártya megduzzad, fájdalmassá válik, a beteg nehezen kap levegőt, nehezen nyel. A gyulladt nyálkahártya fokozott nyáktermelése miatt a beteg náthás lesz, köhögni kezd. Ez a gyuladás néhány nap alatt lezajlik. A vérbő nyálkahártyán azonban könnyen elkezd szaporodni egy baktérium is, súlyosbítva a gyuladástos tüneteket. A baktérium okozta felülfertőződést hívjuk a vírusfertőzés szövődményének. Felülfertőződés jele a köpet gennyessé válása, a köhögés súlyosbodása, a láz megemelkedése, a beteg általános

erőnlétének, étvágyának a romlása. A legsúlyosabb légúti szövődmény a tüdőgyulladás.

A bakteriális felülfertőződés kezeléséhez a tüneti szereken (lázcscillapító, orrcsepp, köptető elsősorban) kívül antibiotikumra is szükség van.

Megelőzhető-e a megfázásos megbetegedések?
Influenzaszezonban nagyon fontos kivédeni a lehűlést. Megfelelően, rétegesen érdemes öltözködni, könnyen alkal-mazkodva a külső, illetve a házon belüli hőmérséklethez. Kisgyerekeknél különösen oda kell figyelni, hogy télikabát-ban ne izzassuk a babát a meleg lakásban, mert ha megiz-zadva kivisszük a hidegre, nagyon könnyen lehűl és foko-zottan fogékonyá válik egy vírusfertőzéssel szemben.

Érdemes a túlsúlytól, rossz szellőzésű helyeket kerülni. Mossunk minél többet kezét. Hordhatunk magunknál egy gyógyszerdobozban kapható orrkendőt is, hogy felvehessük, ha valaki a környezetünkben köhög-tüsszög.

Fogyasszunk minden étkezéshez nyers zöldséget, gyümölcsöt is! A friss vitaminok, ásványi anyagok segítik az immunrendszer fertőzésekkel szembeni védő funkcióját. Multivitamin is hasznos rendszeresen szedni. A testi és lelki kimerültség ugyancsak fogékonyabbá tesz a fertőzésekkel szemben, vigyázzunk magunkra, pihenjünk eleget!

Lázzal járó légúti fertőzések kezelése
Mivel a légúti fertőzések nagy részét vírusok okozzák, nagyon fontos a megfelelő és hatékony tüneti kezelés. A beteg pihenjen 2-3 napot. Ne menjen közösségbe, részben, hogy könnyebben és gyorsabban átvészelje a megbe-tegedést, részben, hogy ne fertőzze tovább munkatársait, iskolai vagy óvodai társait és ne keletkezzen járvány.

A lázat, hőemelkedést és a gyuladástos tüneteket lázcscil-lapítóval, gyuladástcsökkentővel kell kezelni. Nagyon haté-konyak a szalicilsav-tartalmú láz- és gyuladástcsökkentők, amelyeket az akut gyuladás néhány napja során rend-szeresen szedhetünk. 38 °C feletti láz esetén a lázcscil-lapítót hűtőfürdővel vagy percekig tartó zuhanyozással, illetve az egész testet beburkoló borogatással egészítsük ki. **Egyik ilyen hatékony hármas hatású gyógyszer a KALMOPYRIN, amely lázcscillapító, gyuladástcsökkentő és fájdalomcsillapító is egyben. A KALMOPYRIN acetil-szalicilsav-tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer.**

Fontos a minél nagyobb mennyiségű meleg folyadék fogyasztása, ami pótolja a szuszogással, izzadással történő fokozott folyadékvesztést. Étrendi megcsorításra nincs szükség, könnyen emészthető ételeket adjunk betegünk-nek, egyszerre keveset, inkább naponta többször.

Amennyiben 3 napon belül a panaszok nem enyhül-nek, forduljunk orvoshoz, aki eldönti, hogy egy esetleges bakteriális felülfertőződés bekövetkezett-e, van-e szükség antibiotikumra, esetleg kiegészítő vizsgálatokra.

Minden kedves Olvasónak nagyon jó egészséget kívá-nok és remélem, az influenza kivédésének taktikájában hasznos lesz ez a kis összefoglaló!

Dr. Török Katalin belgyógyász, háziorvos ▲

A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

Édesanyjától tanulta a bőrradírozást Bálizs Anett házi praktikái

Bálizs Anett, a Jóban Rosszban sorozat gyönyörű színésznője édesanyjától ellesett praktikákkal tartja karban magát. Anett rohanó élete mellett próbál magára maxi-málisan odafigyelni, de – ahogy mondja – szerencsés géneket örökölt, így a ráncokkal még nem kell bajlódnia.

– Ebben a hideg időben az egyik legfontosabb a kezeim ápolása, hiszen gyorsan kiszáradnak. Az idő múlása legjobban a keze-ken látszódik, ezért sok krémet kenek rá. Az arcomat heti rend-szerességgel rádirozom, de ha nincs itthon radír, akkor anyu-kám praktikáját alkalmazom: langyos vízbe tengeri sót keve-rem. Tökéletesen leszedi az elhalt hámsejteket, utána pedig egy hidratáló készítménnyel bekré-mezem az arcomat – magyarázta Anett, aki elárulta: 54 éves anyu-káján egyetlen ránc sincs.

– Édesanyám 16 éves kora óta rádirozza és krémezi a bőrét. Valószínűleg az ő géneit örö-költem, mert szép a bőröm, kozmetikusra sincs szükségem. Anyukám Londonban él, onnan küldi nekem a jól bevált nappali, éjszakai és a szemránckrémeket – sorolta a színésznő, aki a soro-zat miatt az alakjára is nagy hangsúlyt fektet. – Vigyázok arra, hogy mindig egyek főtt ételt, mellé almát és uborkát rágcscsálók, amit előző nap már bekészíttek a táskámba, hogy a forgatások alatt is tudjak enni. Sok folyadékot iszom, és este hat után már nem eszem, pedig imádom nassolni. A sorozat-beli ruhátár miatt sem szabad könnyelműen felszednünk a kilókat.

Nagy Orsolya



Anett helente rádirozza az arcát

Egészséges paradicsom a balkonról

Nagy öröm a kiskert – tartja a mondas, de emellett pénztárca- és egészségkímélő is. Akár erkélyün-kön is nevelhetünk zöldséget különösebb befektetés nélkül. A magokat most kell elültetni, és 3 ezer forint körüli összegből idén tavasszal már saját termé-nyeinket ehetjük.

–Egyre nagyobb divat az otthoni zöldségtermelés, akár a balkonon is. Ezt a szakemberek is felismer-ték, ezért olyan palántákat, vető-magvakat állítanak elő, amelyek kis igényűek. A kertészetek pedig már olyan balkonládákat forgal-maznak, amelyek szinte önma-guktól tápoldatoznak, öntöznek – magyarázta Vörös Bernadett kertész-mérnök, hozzátéve, hogy egy erkélyen sosem lesz akkora termés-hozam, mint egy főlíasá-



torban vagy a termőföldön. – Egy balkonláda nem tudja kielégíteni egy család paradicsom- vagy pap-rikaigényét, de jó pár szemet le lehet szedni, ínycsccgként. Bár nem lesz nagy a termés, de biztos, hogy egészséges lesz! A külföldről érkező zöldségeket, gyümölcsö-ket még zöld állapotban szedik le, érik a kamionban, a boltban, ezt utóérlelő vegyszerekkel segítik elő. Teljesen más íze ven annak, amit a nap érlel.

Hársmézzel a hörghurut ellen

Mitől ismerjük meg a jó minőségű mézet? – tettük fel a kérdést az őstermelő Zsibrita Pálnénak. A szakember szerint vásárlás előtt billentsük meg a mézesbödönt.

– Amikor mézet vásárolunk, mindig billentsük meg az üveget. Ha sűrű a méz, akkor bizonyára jó minőséget tartunk a kezünkben. Ne vegyünk meg folyós állagút, se olyat, amin nincs feltüntetve a kaptár, ahonnan származik – sorolta lapunknak az őstermelő. – A boltokban csak zárszalagos és kaptárszámmal ellátott terméket vásároljunk. Óvakodjunk az olyan méztől, ami az üvegben nem kezd el kristályosodni! A méz alapvető tulajdonsága ugyanis, hogy kris-tályosodik, de előfordulhat, hogy

ennek meggátolására magas fokon hőkezelik, vagy adalékanyagoka-t adnak hozzá, mert ugye a vevők nem szeretik a kristályos mézet – szögezte le Zsibrita Pálné, aki a téli, náthás időszakra adott néhány tanácsot.

– Forró teába soha ne tegyünk mézet, és mikrózni sem ajánlott a sűrű csemegét. A legismertebb mézünk a hungarikummá lett akácméz, ahogy mondjuk: a mézek királynője. Ez olyan enzi-meket és vitaminokat tartalmaz, amelyek megfázáskor a javunkra lehetnek. Hörghurutra a hársmez ajánlott, hársfateával. A repceméz pedig emésztési problémákon segít: megköti a gyomorsavat, azaz lúgosít.

Nagy



Az akácméz a nátha ellen is jó

– Elsősorban vállalkozók, cégve-zetők azok, akik tudatosabban odafigyelnek az időbeosztásuk-ra, pedig ez mindenki számára hasznos – mondja Kovács Ottó kitűnősefjejllesztő tanácsadó. A szakember szerint a harmo-nikus családi életet is segítheti a helyes időbeosztás.

– A családi kapcsolatokban gyakori konfliktusforrás, hogy a munka és egyéb elfoglaltságok miatt nem marad idő egymásra, a tartalmas családi programokra. Amikor egy család megterve-zi a napját, érdemes időt találni

egymásra, a közös élményekre, beszélgetésekre. Célszerű felír-ni a napi teendőinket, nem elég azokat észben tartani. A nap végén könnyebb ellenőrizni, hogy mit hajtottunk végre, mi maradt el. A helyes hozzáállás azonban az, hogy a teendőket ne kötöttségként, hanem biz-tonsági hálóként éljük meg.

Komoly időbeosztásokat – akár napi, akár éves szinten – pedig csak akkor van értelme csinálni, ha az embernek már határozott képe van a saját személyiségé-ről és céljairól is.

GB

Almával védjük a madarakat!



A hideg és a tetemes havazás következtében a madarak nehe-zen jutnak vízhez. Bank László madárszakértő a Helyi Témának kifejtette: télen a madaraknak jóval kisebb a vízigényük, de minimális folyadékra természete-sen ilyenkor is szükségük van. – Ha táplálni akarjuk a madarakat, a víz mellé tegyünk ki nekik lédús gyümölcsöket is, például almát. Ezzel a megoldással elkerülhet-jük, hogy a fagyban kiszáradjanak – magyarázta a madárszakértő, aki leszögezte: ha nincs más, a madarak a havat is elcsipegetik, de jobb, ha inkább más forrásból jutnak folyadékhoz. A szakember hangsúlyozza, hogy csak akkor kezdjük el etetni a madarakat, ha a táplálék-utánpótlásról egész sze-zonban gondoskodni tudunk. Ha ugyanis az állatokat az etetőkhöz szoktatjuk, de azt üresen hagy-juk, a madaraknak nem lesz ide-jük új forrásokat találni, és hamar legyengül a szervezetük, ami a hűvös időben végzetes lehet. NO