

“Prehlad je nalezljivo obolenje zgornjih dihalnih poti (sluznice žrela, nosu, obnosnih votlin), ki ga povzroča prek 200 različnih vrst virusov. Gre za 5 do 10 dni trajajočo bolezen, pri kateri jemanje antibiotikov ne pomaga, zato svetujemo, da bolnik zaužije veliko tekočine, uživa zdravo hrano s čim več sadja in zelenjave ter veliko počiva. Če je prehlad dolgotrajen in se težave stopnjujejo, moramo obiskati zdravnika.”



Asist. mag. Danica Rotar Pavlič,
dr. med., spec. splošne medicine
Predsednica društva za zdravje
srca in ožilja Slovenije
Splošna ambulanta Vnanje Gorice



Prehladna obolenja povzročajo več kakor 200 različnih virusov, npr. rino-, korona- in reovirusi. S tem neprijetnim obolenjem se odrasel človek sreča dva- do petkrat, nekateri otroci pa tudi desetkrat na leto. Značilno je, da virusi napadejo sluznice dihal, zato največkrat tožimo o vnetem in bolečem žrelu, obilnem izcedku iz nosu, nahodu in suhem kašlju ter hripavosti. Kdo ne pozna kihanja in nadležne zamašenosti nosu ter solzenja? Ker pri prehladu virusi pretežno napadejo sluznice, so splošni telesni odzivi redki in neznačilni. Močnejši glavobol, visoka vročina ali bolečine v mišicah nas že opozarjajo na zaplete prehladnih obolenj – lahko da se je virusom pridružila dodatna bakterijska infekcija ali pa je šlo že od začetka za gripo, za katero so značilni izrazit glavobol, bolečine v mišicah in sklepih ter težave z očmi (boleče premikanje oči in fotofobija – “bleščanje”, moti nas svetloba). Potek prehlada je blag in traja od 5 do 10 dni. Jemanje antibiotikov (zdravil zoper bakterijske okužbe) ni učinkovito in ni strokovno utemeljeno, čeprav jim bolniki pogosto pripisujejo zasluge za vrnitev zdravja. Navaden prehlad traja namreč tudi do deset dni, toliko traja tudi jemanje predpisanega antibiotika, zato se še vedno dogaja, da ga ljudje zahtevajo tudi pri virusnem obolenju oziroma pričakujejo, da jim ga bo zdravnik predpisal.

Širjenje prehladov

Okužbe dihal se širijo po zraku, torej po poti, ki jo zelo težko obvladujemo. Virusnim povzročiteljem prehlada so izraziteje izpostavljeni ljudje, ki imajo veliko stikov z drugimi – to so ljudje, ki opravljajo delo v šolah, vrtcih, zdravstvenih ustanovah – in zato lahko pogosteje obolevajo.

Okužba se najpogosteje pojavlja v hladnih obdobjih leta, od zgodnje jeseni do pozne pomladi, ko nas močnejši sončni žarki že vabijo k dejavnostim. Morda od tu izvira nasvet, ki so ga poznale naše babice, da v pomladnih mesecih, ki imajo v svojem imenu črko R, ne smemo prezebat in posedati na tleh. Prehladna obolenja se predvsem hitro širijo v velemestih in krajih, kjer se srečuje veliko ljudi. Okužbo dihal torej lažje “dobimo” v kinu ali na koncertu kakor pa med sprehodom v naravi. Prav tako moramo biti pozorni, kadar se v obdobju prehladov odpravimo na obisk k starejšemu sorodniku, v dom starejših občanov ali k bolniku v bolnišnico. Če pri sebi opazimo prve znake prehlada, obisk raje odložimo. S tem preprečimo tveganje, da bi okužbo prenesli na osebo, ki ima zaradi starosti ali bolezni oslabiljen imunski sistem.

Pomen imunskega sistema

Pri okužbah z virusi ima človekov obrambni sistem pomembno vlogo. Če pridemo v stik z običajnimi povzročitelji bolezni, npr. s povzročitelji prehlada, in je naše telo sprejemljivo za okužbo, bomo zboleli. Zato je pomembno, da smo seznanjeni z dejavniki in stanji, ki slabijo našo odpornost – načenjajo jo mraz, zelo močno sonce, daljše in izrazite telesne in duševne obremenitve. Bolniki s kroničnimi boleznimi (bolezni srca in žilja, kronične pljučne bolezni, maligna obolenja) so zaradi oslabiljenega imunskega sistema dojemljivejši za vse vrste okužb. Zelo je pomembno, koliko tekočine zaužijemo na dan, saj izsušenost oslabi obrambne odzive organizma. Predvsem moramo biti na to pozorni, če smo v tretjem življenjskem obdobju ali če skrbimo za starejše ljudi. Ti pogosto pozabijo, da je vsak dan treba zaužiti dovolj vode ali brezalkoholnih pijač (priporočilo ne velja za ljudi z zelo opešanim delovanjem srca, ki morajo vnos tekočin omejevati).

Preprečevanje okužbe

Odpornost organizma lahko povečamo z rednim gibanjem na svežem zraku. Poskrbimo, da je v prostorih, kjer se srečuje več ljudi, ustrezen prezračevalni sistem oziroma da jih redno zračimo. Če je mogoče, se ob epidemijah prehladnih obolenj takim prostorom izognimo. Spremljajmo

Značilnosti prehlada:

- ▶ prehlad je virusno obolenje zgornjih dihal (gripa je posledica okužbe z virusi influence tipa A, B, C),
- ▶ prehladna obolenja so pogostejša v mestih in prostorih, kjer je veliko ljudi,
- ▶ znaki prehlada se omejujejo na sluznice (kihanje, voden nosni izcedek, zamašen nos, boleče žrelo, suh kašelj, solzenje); drugače kakor prehlad gripa poteka z višjo telesno temperaturo in izrazitejšimi bolečinami (v mišicah, glavobol, boleče premikanje oči),
- ▶ prehlad lahko traja največ 10 dni,
- ▶ če prehlad traja dlje ali se težave stopnjujejo, je potreben zdravniški pregled,
- ▶ samozdravljenje olajša težave, a ni priporočljivo, če za prehladom zbolijo dojenček, majhen otrok, bolnik s kroničnimi boleznimi ali starejša oseba.





Ukrepi zoper prehlade:

- ▶ krepitev imunskega sistema (zdrava prehrana, redno telesno gibanje, nekajenje),
- ▶ preprečevanje širjenja okužbe (zračenje prostorov, umivanje rok, izogibanje krajev, kjer se srečuje veliko ljudi),
- ▶ primeren bivalni prostor (zračenje, vlaženje zraka, še posebno v ogrevanih prostorih, vzdrževanje stalne bivalne temperature),
- ▶ če smo že zboleli, počivajmo in uživajmo veliko tekočin, lahko si pomagamo tudi z zdravili, ki blažijo prehladne težave, kakršna so nosni dekongestivi, antiseptiki, antitusiki, protibolečinska sredstva in sredstva za zniževanje telesne temperature (t. i. simptomatsko zdravljenje),
- ▶ z “domaćimi ukrepi” (s samozdravljenjem) lahko prehlad uspešno premagamo v veliki večini primerov,
- ▶ če se težave stopnjujejo ali trajajo več kakor 10 dni, je nujen obisk pri zdravniku.

vlažnost zraka, saj je osušena sluznica dihal dojemljivejša za okužbe. Dihajmo skozi nos, saj je nosna sluznica vstopni čistilni sistem. V primeru pogoste utrujenosti omejimo stresne obremenitve, poskrbimo za počitek in primerno količino spanja. Za krepitev odpornosti je zelo pomembna tudi zdrava prehrana, ki z veliko sadja, zelenjave in neolusčenih žit organizmu prinaša potrebne vitamine in minerale.

Kako si ob prehladu lahko pomagamo sami

Priporočamo uživanje zelenjave, sadja in toplih napitkov ter počitek. Pomagamo si lahko tudi z zdravili za lajšanje simptomov.

- **Nosni dekongestivi**, ki povzročajo krčenje žilic v nosni sluznici in s tem povečajo prehodnost nosu (oteklina sluznice se zmanjša). Kapljice in pršila lahko varno uporabljamo le 3 do 4 dni.
- **Antiseptike** dobimo v obliki pastil, ki jih raztopimo v ustih, žvečljivih tablet ali pršila (kombinacija lokalnih anestetikov omili boleče požiranje, ni pa primerna za dolgotrajno uporabo).
- **Antitusiki** so zdravilna sredstva, s katerimi skušamo ublažiti dražeč kašelj. Na voljo so v obliki rastlinskih izvlečkov, ki jih dodajamo sirupom, ali v sintetičnih zdravilnih učinkovinah.
- **Protibolečinska sredstva in sredstva za zniževanje telesne temperature** se uporabljajo le pri visoki temperaturi (nad 38,5 °C) in izrazitih bolečinah, ki že nakazujejo, da se je navadni prehlad zapletel z dodatno infekcijo (običajno bakterijsko). Dobro je vedeti, da je zvišana telesna temperatura pomemben del našega obrambnega odgovora, saj neposredno okvarja ali ovira razmnoževanje mikroorganizmov – zato je ne zbijajmo neusmiljeno in za vsako ceno že pri rahlem zvišanju!

.....

Pri prehladu, ki traja več od sedem do deset dni in pri katerem se težave stopnjujejo (pojavi se npr. bolečine v ušesih, težko dihanje, visoka vročina, iz nosu se izceja gnojni izcedek, glavobol se stopnjuje), je treba obiskati zdravnika. Samozdravljenje ni priporočljivo, kadar zbolijo dojenčki, nosečnice, majhni otroci, starejši od 65 let in bolniki s kroničnimi boleznimi (kronične bolezni srca, pljuč in ledvic, sladkor-na bolezen, maligna obolenja).

.....

V vseh teh primerih je seveda treba obiskati zdravnika, ki bo s pregledom in laboratorijsko diagnozo svetoval ustrezno zdravljenje, na srečo pa večino prehladov uspešno premaga naš organizem sam. Privoščimo mu le dovolj tekočine in počitek, da čim bolj prebrodimo čas, ki je za ozdravitev pač vedno potreben – saj poznate znan ljudski rek, ki pravi, da zdravljen prehlad traja en teden, nezdravljen pa sedem dni.

Naravni izvlečki in prehranska dopolnila

Čeprav velja, da prehlad traja sedem dni, pa če ga zdravimo ali ne, nekatera hranila v visokih odmerkih vendarle lahko vplivajo na skrajšanje tega neljubega sopotnika hladnejših dni. Dnevni vnos 1 g vitamina C in 30 mg cinka lahko skrajša trajanje prehlada, toda le, če te velike odmerke (ki veljajo za odrasle!) začnemo uživati že ob prvih znakih. Takšen izdelek je dobro imeti vedno pri roki kot nujen del domače lekarne in popotniške malhe.

Zvečane potrebe po vitaminu C in cinku odlično pokriva **Cerola C plus cink**. V tableti s prijetnim okusom, ki jo raztopimo v ustih, najdemo veliko vitamina C in cinka, dodan pa je tudi naraven bioflavonoidni kompleks, ki izboljša biološko razpoložljivost vitamina C.

Za blagodejno svežino dihanja pride vedno prav **SinuMed**, eterično olje japonske mete. Namenjeno je samo *zunanji uporabi* — kapljico Sinumeda vtremo na akupunkturne točke (ob nosnici, na senca, na koren nosu, med obrvi, za ušesni mečici in na zatilje, lahko tudi v predele vratu ali hrbtenice). Pri tem pazimo, da eterično olje ne zaide v oči, nos, usta ali ušesa. SinuMed — drobna steklenička za veliko pomoč!

Za dober glas in zdravo grlo ter žrelo so že dolga leta v vrhu po priljubljenosti popolnoma naravne **pastile Granobil**. Radi jih imajo otroci in odrasli, saj so zares okusne in ne omrtvijo sluznice niti pri pogosti uporabi. Izvleček gorskega lišaja varuje dlesni in sluznico ust ter žrela, zgoščen hruškov sok pa daje pastilam prijeten naraven okus.

Za lajšanje dražečega suhega kašlja in kot pomoč pri izkašljevanju so v ljudskem zdravilstvu že dolgo znani zeliščni sirupi. Medeni **tonik Alpenkraft** ima izredno prijeten okus. Vsebuje eterična olja in 12 rastlinskih izvlečkov. Blagodejno varuje dihalne poti, namenjen pa je odraslim in otrokom po šestem letu starosti.

Za kronične srčne, pljučne in sladkorne bolnike, pri katerih se infekcij bolj bojimo, je smiselna dolgotrajna podpora imunskega sistema s kakovostno kombinacijo antioksidantov, kakršno najdemo v izdelku **FidiProtekt** (zadostuje ena kapsula na dan — odmerek se po priporočilu zdravnika lahko tudi zveča).

Cerola C + cink

tablete za lizanje z veliko vsebnostjo vitamina C in cinkom
Močna podpora imunskemu sistemu!



Granobil

odlične pastile z izvlečkom gorskega lišaja
Za naravno varovanje sluznice ust in žrela!



SinuMed

Eterično olje japonske mete za blagodejno svežino dihanja.
Za zunanjo uporabo!

