

STIGLE SU PREHLADE

Dolaskom jeseni i zime više boravimo u zatvorenim i grijanim prostorima gdje je otežano kondicioniranje zraka, te nagle promjene temperature pri izlasku iz takovih prostorija predstavljaju ozbiljan problem i izazov za naš imunološki sustav, stoga ne čudi da se sezona prehlada i gripe poslije, preklapa upravo s navedenim razdobljem. Ako je k tomu u prehrani manja zastupljenost namirnica poput svježeg voća i povrća bitnih za održavanje snažnog imunološkog sustava koji nas štiti od bolesti, često može doći do pojave znakova- simptoma koji se mogu povezati s oslabljenim imunološkim sustavom ili „pad imuniteta“ najčešće se pojavljuje iscrpljenost, umor, česti herpes na usnama, otečenost i bolnost limfnih čvorova vrata te učestalost PREHLADA (2-3 puta godišnje).

Od subjektivnih simptoma prehlade najčešći su grebenje i bol u ždrijelu, hunjavica a često i kihanje, bez temperature, traje od 7-8 dana, uzročnik je virus.

Mnogovrsnost virusa je glavni razlog čestih prehlada, svih dobnih skupina te uz kućnu njegu i simptomatsku terapiju dolazi do izlječenja.

Provodimo kontinuirano pozitivne higijensko-sanitarne, epidemiološko-prehrambene te odgovarajuće tjelesne aktivnosti i budimo zdravi.

Pomoć djeci kod prehlade

Zbog otežanog disanja na nos u djece kod prehlade, najbrža i najlakša pomoć su kapi za nos. Kapi za nos se koriste po savjetu liječnika ili ljekarnika kao i pripravci domaće izrade. Sama tehnika ukapavanja kapi za nos je od presudne važnosti jer kapi moraju navlažiti sluznicu nosa u potpunosti.

Glava djeteta je fleksirana, zabačena, maksimalno unatrag (dijete leži) nekoliko trenutaka, zatim blagim nagnjanjem glave na lijevu stranu, pa na desnu stranu uz zadržavanje nekoliko trenutaka u svakom položaju.

Veoma je korisna primjena kućnih pripravaka od korijena sljeza, morske vode koja se sterilizira i primjanjuje kao aerosol ili recept: 0,5 l destilirane vode i jedna mala žličicamorske soli. Ispiranje se vrši mlakom otopinom. Veoma je korisno po savjetu ljekarnika koristiti i gotove pripravke od morske vode i fiziološku otopinu.

Perimo ruke

Pravilna i redovita higijena ruku, odnosno redovito pranje ruku dobar je, jednostavan i jeftin način sprečavanja širenja mnogih zaraznih bolesti koje se mogu prenijeti nečistim rukama kao što su obična prehlada, gripa, infektivni proljevi, zarazna žutica ...

Na površini naše kože ruku žive stalni „stanovnici“ tzv. rezidentna mikroflora koja nas štiti od patogenih mikroorganizama, odnosno onih koji izazivaju BOLEST. Tijekom svakodnevnih aktivnosti ruke se kontaminiraju iz okoline preko kontakata s onečišćenom površinom, predmetima, životinjama i dr. pa potencijalni uzročnici bolesti mogu s prljvim rukama ući u organizam kroz usta u probavni sustav, preko nosa u respiratorni sustav, sluznica (oči), i oštećene kože (ranice, ogrebotine i sl.).

Stoga je veoma važno da od ranog djetinjstva se usvoji navika pranja ruku a time i spriječi širenje većine zaraznih bolesti koje se mogu prenijeti prljavim rukama. Oštećenu kožu treba primjereno zaštititi flasterima, zavojima ili zaštitnim rukavicama (odrasli), jer je osjetljivija na infekcije.

Kada treba prati ruke?

Operimo ruke kad su vidno prljave ali i PRIJE:

--- jela i pripreme hrane, aktivnosti sa osjetljivom populacijom (djeca), dodirivanja usta, nosa, oči, kontakata sa oboljelom osobom

Operimo ruke POSLIJE: -- upotrebe toaleta, brisanja nosa, kašljanja, kihanja, i sl., mijenjanja pelena, dodirivanja predmeta kontaminiranih tjelesnim izlučevinama ili krvlju, kontakta s bolesnom osobom, životinjama, nakon čišćenja, iznošenja smeća, povratka u dom iz šetnje, igre, kupovine --- u svim slučajevima kad su ruke potencijalno onečišćene!

Postupak higijenskog pranja ruku:

- skinuti prstenje, sat
- pustiti toplu vodu, namočiti ruke i nanijeti tekući sapun
- trljati dlanove ruku, i prostor između prstiju
- područje ispod noktiju, kružnim pokretima palac, zapešće i ručni zglob

Sve u trajanju do 30 sekundi.

- isperimo ruke pod tekućom vodom
- osušimo ruke papirnatim ručnikom, maramicom, aparatom za sušenje ruku, (ako se ruke brišu pamučnim ručnikom mora biti samo za tu namjenu jedne osobe i često ga mijenjati)
- bacimo ručnik u koš

Kod izlaska iz toaleta izbjegavati dodirivanje okolnih površina rukama.

Kad su sapun i voda nedostupni mogu se koristiti tekućine za ispiranje, vlažne maramice i ručnici (u sebi sadrže pripravke za dezinfekciju), ali ta sredstva mogu isušiti kožu a mirisi izazvati alergiju.

Djeci kroz igru približimo pranje ruku i pjesmom „Sapunčiću mjehurčiću“ i „Mi smo mali maleni“.

„Sapunčiću mjehurčiću“

Sapunčiću mjehurčiću pjenu mi se pjenu,

Čisto lice, čiste ruke, obrazi rumeni!

„Mi smo mali maleni“

Mi smo mali maleni,

ručice smo oprali,

Tra la la la svatko zna,

da i sapunom perem ja!