

## Išvenkime pavasarinio peršalimo ligų

Praūžus pirmajai gripo epidemijos bangai, rūpesčiai dėl peršalimo ligų nesibaigia.

Šeimos gydytojų kabinetus vėl užgulė sergantieji gripu ir ūmiomis viršutinių kvėpavimo takų infekcijomis. Medikai pastebėjo, jog dažnas sirgęs gripu išsenka. Gripas diagnozuojamas, kai žmogų ima varginti galvos skausmas, sąnarių skausmas, akių paraudimas, apetito stoka, karščiavimas, šaltkrėtis, sausas kosulys, raumenų skausmas, kai žmogų apima jausmas, lyg „laužytų“ kūną. Gripo virusas sukelia kvėpavimo takų epitelio ląstelių žūtį, uždegimą, kapiliarų sienelių pažeidimą, patenka į kraują, sukelia organizmo intoksikaciją, pažeidžia vegetacinę nervų sistemą, kuri reguliuoja vidaus organų veiklą, todėl trinka įvairios organizmo funkcijos.

Bendrosios praktikos gydytojai pataria : mankštintis, tinkamai rengtis, neperšalti, nepervargti, nesušlapti kojų. Ypač svarbi ir higiena. Ir ne tik dažnas rankų plovimas, reikia išmokti nebendrauti su sergančiais, išmokti dėvėti vienkartinės kaukes, reikia išmokti pačiam neiti prie žmonių, kai varva nosis, kai vargina kosulys.

Svarbu ir tinkama mityba. Tačiau pavasarį, kai vaisiuose ir daržovėse labai sumažėja vitaminų, reikalingi ir maisto papildai. „Vaisiai, daržovės ir vitaminai turi vyrauti kasdieniame maiste“.