

RITA TURKINA SARUNĀ AR INTERNISTI VITU ŠVARCBERGU

Sargies no pavasara tuvumam raksturīgās saaukstēšanās!

Ne vien rudens mēneši, bet arī pavasara pietuvošanās ir laiks, kad gaisā cirkulē neskaitāmi vīrusi, būdami gatavi uzvaras gājienu slimībai uzņēmīgā organismā. Konsultējoties ar MFD Veselības centra *Pārdaugava* galveno ārsti, internisti **VITU ŠVARCBERGU**, šomēnes aktualizējam tēmu par saaukstēšanās profilaksi un cīņu ar vīrusu infekcijām.

Saaukstēšanās būtība

Saaukstēšanās ir akūta, vīrusa izraisīta infekcija, kas visbiežāk ilgst līdz septiņām dienām un kam raksturīga šķaudīšana, aizlikts deguns, sāpīgs kakls, klepus un slikta pašsajūta, sagurums.

Slimības simptomus skaidro ar vīrusa iekļūšanu augšējo elpceļu gļotādā, radot iekaisuma reakciju. Kopš brīža, kad vīruss nonācis elpceļos, līdz pirmajām izpausmēm parasti ir aptuveni 12–16 stundu ilgs inkubācijas periods – šajā laikā vīruss savairojas.


MFD

 Veselības centrs *Pārdaugava*
www.mfd-pardaugava.lv

MODERNA APARATŪRA,
AUGSTAS KLAŠES APKALPOŠANA PAR PIEEJAMĀM CENĀM!

- Kvalificēti speciālisti pieaugušajiem un bērniem
- Obligāto veselības pārbažu nodaļa
- Vizuālā un funkcionālā diagnostika
- Sieviešu veselības centrs „Vita”
- Rehabilitācijas pakalpojumi
- Zemūdens masāža
- Zobārstniecība
- Laboratorija

**JAUNUMS – VISA KĒRMENĀ MAGNĒTISKĀS
REZONANSES IZMEKLĒJUMS!**

DARBA LAIKS: darba dienās 8.00 – 20.00
sestdienās 9.00 – 15.00
svētdienās slēgts

Vienības gatve 109, Rīga. Reģistratūras tālr. 67131316

Seko mums:



Mēs gaidām Jūs!

Jāpiebilst gan, ka ne vienmēr vīrusa ieelpošana izraisa slimības pazīmju parādīšanos, jo pret slimības izraisītājiem darbojas dabiskās organisma aizsargsistēmas, piemēram, augšējos elpceļos esošā gļotādas barjera. Tikai tad, ja vīruss šo barjeru pārvar, tas var iekļūt epitēlija šūnās un tās inficēt, liekot šūnām iet bojā. Turpmāk pret vīrusu darbojas imūnā sistēma – sākotnēji ar vīrusu inficētās šūnas sūta specifiskus signālus leikocītiem, piesaistot tos infekcijas vietai. Leikocīti, esot aktivizēti, spēj izkļūt cauri asins kapilāru sienai un nonākt tieši infekcijas vietā, radot tur iekaisumam raksturīgās reakcijas – gļotādas pie-

tūkumu, apsārtumu un šķidruma sekrēciju, ko cilvēks izjūt kā deguna tecēšanu.

Iekaisumam turpinoties, tā vietā nonāk makrofāgi – šūnas, kas spēj fagocitēt jeb sagremot organismam svešas daļiņas (šajā gadījumā vīrusu) un daļu no šīm daļiņām prezentēt limfocītiem, veicinot gan antivielu izstrādi pret svešajiem mikroorganismiem, lai tos neitralizētu, gan toksisku imūnās sistēmas šūnu iedarbību uz vīrusus saturošajām šūnām, tās iznīcinot.

Ejot bojā iekaisuma šūnām, tās no deguna tiek izvadītas kopā ar bojāgājušajām epitēlija šūnām un citiem iekaisuma produktiem, tā radot iesnas.

Pārsalšana un pārkaršana

Visbiežāk vīrusa infekcija organismā iekļūst tad, kad organisms ir nokļuvis nelabvēlīgos apstākļos, piemēram, cilvēks ir pārsalis vai, tieši pretēji, – pārkaris.

Varētu pat teikt, ka pārkaršana ir vēl bīstamāka par pārsalšanu, jo, ja ķermenis bijis sasvīdis, tam strauji atdziestot, rodas ļoti labvēlīgi apstākļi vīrusu uzvaras gājienam.

Lai izvairītos no minētajām situācijām, ieteicams gērbties atbilstoši laikapstākļiem un veicamajām nodarbēm. Attiecīgi – ja plānota pastaiga, gērbties siltāk, turpretim, gatavojoties doties, piemēram, slēpot vai slidot – gērbties mazliet plānāk, lai nepārkarstu.

Atrašanās pārpildītās telpās

Lai izvairītos saslimt ar vīrusa infekciju, ir svarīgi izvairīties atrasties nevēdinātās telpās, telpās ar sliktu ventilāciju, kā arī telpās, kurās vienkopus un blīvi atrodas daudz cilvēku. Iespēju robežās, protams, ieteicams, neatrasties telpās vai iestādēs, kuras varētu apmeklēt ar vīrusu inficēti cilvēki. Ja, piemēram, gadās braukt sabiedriskajā transportā, bet blakusstāvošais pasažieris izteikti klepo un šķauda, piesardzības nolūkos būtu vēlams nākamajā pieturā izkāpt un tālāk doties kājām vai sagaidīt nākamo transporta līdzekli.

Ja atrašanās pārpildītās telpās ir neizbēgama, imunitātes stiprināšanas nolūkos brīvajā laikā būtu vēlams maksimāli daudz laika pavadīt svaigā gaisā, nodarbojoties ar veselīgām aktivitātēm.

Roku mazgāšana

Jāņem vērā, ka vīruss elpceļos nonāk, ne vien ieelpojot to ar gaisa pilieniem, bet arī ar inficētiem pirkstiem ieņemot to mutē, degunā vai acīs. Ir pierādīts, ka saaukstēšanās vīrusus pat biežāk pārnēsā ar netīrām rokām, nevis ieelpo. Kā vīruss nokļūst uz rokām? Pietiek ar pieskaršanos durvju rokturim vai galda virsmai, ja tos pirms tam aiztīcis infekciozs cilvēks, kurš pirms mirkļa šķaudījis, muti aizsedzot ar plaukstu...



VITA ŠVARCBERGA

- Interniste
 - MFD Veselības centra Pārdaugava galvenā ārste
- Vienības gatvē 109 Rīgā
Tālr. 67131316, www.mfd.lv

Labākā profilakse šajā gadījumā ir regulāra un pareiza roku mazgāšana ar ziepēm. Turklāt, ja jāizvēlas starp parastām ziepēm un antibakteriālām, labāk tomēr izvēlēties parastās, jo tās nemaina dabisko ādas mikrofloru.

Tautas līdzekļi

Saaukstēšanās profilaksē lielā mērā strādā un organismam nebūt nav kaitīgi labi pazīstamie tautas līdzekļi – citrons, ingvers, C vitamīns un citi. Ķiploku daiviņas, piemēram, varētu gan izvietot kreļļu veidā pa visu pa māju, gan ziemas un pavasara periodā vairāk lietot uzturā – tas ir ļoti labs pretmikrobu līdzeklis.

Īpaši uzmanīgi – vecākiem cilvēkiem

No saaukstēšanās visvairāk jāuzmanās vecāka gadagājuma cilvēkiem ar blakus slimībām, jo viņiem vīrusa infekcijas norit ar daudz nopietnāku simptomātiku, bieži vien sasīnot arī jau esošas kaites, kā arī grūtniecēm un cilvēkiem ar imūnsupresiju vai imūndeficītu.

Kā rīkoties saslimstot

Ja cilvēks tomēr ir saslimis, pirmkārt, nevajadzētu steigāt apkārt un izplatīt šo vīrusu tālāk, aplipinot citus – darbabiedrus vai skolasbiedrus. Vislabākā ārstēšanās metode būtu kārtīgi izgulēties, lietot daudz silta šķidruma un simptomātiskus līdzekļus, kā arī C vitamīnu nedaudz lielākās devās nekā uzturošā deva.

Ķermeņa temperatūru vajadzētu samazināt tādos gadījumos, ja tā paaugstinās virs 38 grādiem. Zemāku temperatūru īpaši *nosīst* nevajag, jo pati temperatūra ir kā aizsargmehānisms, kas cīnās ar vīrusu, – vīruss paaugstinātas temperatūras apstākļos ātrāk iet bojā.

Kā atšķirt saaukstēšanos no gripas

Salīdzinot saaukstēšanos ar gripas vīrusa infekciju, jāteic, ka simptomi ir diezgan līdzīgi, taču gripas gadījumā tie ir vairāk izteikti, ar straujāku sākumu un augstāku temperatūru, kā arī klepus visbiežāk ir sauss un kairinošs. Specifiskākas gripas pazīmes ir izteiktas galvassāpes, sāpes acīs, nepatika skatīties uz gaismu un kaulu laušana.

Zinot, ka dažkārt it diezgan grūti klīniski atšķirt saaukstēšanās izpausmes no gripas, šaubu gadījumā būtu vēlams nevis doties pie ģimenes ārsta, bet gan ar viņu vispirms sazināties un pakonsultēties attālināti, lai izlemtu par tālāko rīcību.

Antibiotikas nav nepieciešamas

Ļoti daudzi pacienti, kas vēršas pie ārsta, jo ir saaukstējušies, uzreiz prasa antibiotiku terapiju, taču tā šajā situācijā ir pilnīgi nepamatota, jo antibiotikas uz vīrusiem neiedarbojas, tās izmanto bakteriālu infekciju gadījumos. Turklāt antibiotikas, lietotas nelietderīgi, maina organisma normālo mikrofloru un veicina antibiotiku rezistentu mikroorganismu celmu veidošanos. 