

Nie daj się grypie i przeziębieniu.

Rozpoczął się sezon grypowy, a wraz z nim wybuchła panika przed zachorowaniem. Chłód, zwiększona wilgotność powietrza i zimny wiatr zdecydowanie pogarszają nasz komfort cieplny, sprzyjając przechłodzeniu organizmu. Ludzie zapobiegliwi przyjmują szczepionki, zaopatrują się w leki i suplementy diety zwiększające odporność organizmu. W jakim stopniu chronią one nas przed zachorowaniem? Co robić, by uchronić się przed grypą? O tym opowiedział uczniom naszej szkoły pan Łukasz Frąk z Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Kielcach.



Na spotkaniu nie zabrakło informacji związanych z profilaktyką grypy.

Grypa jest chorobą bardzo zaraźliwą. Wirus przenosi się drogą kropelkową i to zanim jeszcze wywoła pierwsze objawy. Często więc wcale nie wiemy, że kontaktujemy się z osobą zainfekowaną, bo ona sama nie wie, że nim minie tydzień (tak długo trwać może okres inkubacji, czyli wylegania się choroby), dopadnie ją grypa.

Nawet w okresie epidemii nie chorują wszyscy. Podatność na zachorowanie zależy od indywidualnej odporności, a ta z kolei związana jest z wiekiem. Niestety dzieci (a także ludzie starsi) są bardziej narażone, bo mają mniej sprawny układ odpornościowy. Toteż nie tylko łatwiej padają ofiarą wirusa grypy, ale także możliwych powikłań (zapalenie płuc, zapalenie ucha środkowego,

komplikacje sercowe i neurologiczne). Możemy jednak wiele zrobić, żeby się przed gripą uchronić.

1. Przede wszystkim należy unikać dużych skupisk ludzkich, w których na pewno są osoby przeziębione lub z infekcją grypową w początkowej fazie i podczas kaszlu lub kichania rozpraszają wirusy chorobotwórcze.
2. Zaleca się ubierać stosownie do pogody, najlepiej kilkuwarstwowo, co zwiększa izolację cieplną ciała, a w razie ocieplenia w ciągu dnia, zdjęcie jednej lub dwóch warstw odzieży zapobiegnie przegrzaniu.
3. Jeść dużo warzyw i owoców, zwłaszcza pomarańczowych i czerwonych, ponieważ zawierają dużo karotenoidów i antyoksydantów (np. czerwona papryka, marchew, pomidor, dynia, żółty melon). Dobre są też suszone śliwki, kapusta biała, kapusta kiszona, szpinak, ziemniaki, sałata.
4. Nie zapominać o regularnych ćwiczeniach fizycznych. Utrzymanie dobrej kondycji fizycznej zimą pomaga zapobiegać zachorowaniu, ponieważ wzmacnia układ odpornościowy.
5. Wskazane jest picie soku owocowego lub warzywnego, zwłaszcza pomidorowego, który uzupełni utracone makro- i mikroelementy. W czasie i po kąpieli w saunie nie należy podejmować wysiłków fizycznych i innych zabiegów fizjoterapeutycznych. Można natomiast poddać się masażowi ciała (częściowemu lub całkowitemu).
6. Unikać przewlekłego stresu, który sprawia, że organizm nasz bombardowany jest przez hormony: adrenalinę i hormony kory nadnerczy, które upośledzają odporność, a co za tym idzie zwiększają podatność na infekcje. Dlatego warto podejmować regularne działania rozładowujące stres i napięcie, np. oddawać się relaksowi lub ulubionym zajęciom sportowym.
7. Dla zdrowia bardzo ważny jest sen, dlatego nie można go sobie żałować zimą, jeśli organizm domaga się odpoczynku w łóżku. W czasie snu aktywacji ulegają komórki układu immunologicznego, które niszczą komórki organizmu zaatakowane przez wirusy przeziębienia lub grypy i wydzielają substancje zwalczające infekcję.
8. Zwracać uwagę na to, jakie leki się przyjmuje. Obecność kofeiny w składzie tabletek na katar lub przeziębienie

skutecznie może utrudnić wieczorem zaśnięcie, a co za tym idzie osłabić działanie układu odpornościowego.

9. Jeśli ktoś jest alergikiem, niech leczy swoją alergię i usuwa alergeny ze swojego otoczenia poprzez regularne wietrzenie pomieszczeń, spanie na materacu i w pościeli antyalergicznnej, używanie odkurzacza z filtrem HEPA itp.

10. Warto się także zaszczepić.



Na zakończenie spotkania pan Łukasz Frąk przeprowadził quiz, a uczniowie mogli wykazać się przyswojoną wiedzą.

Spotkanie zorganizowało SK PCK