

Nocna kuracja na objawy grypy i przeziębienia

Autor: Prof. nadzw. dr hab. med. Wanda Stankiewicz
27-04-2011

Z uwagi na łatwość szerzenia się wirusów oraz ogromną ich zmienność grypa należy do jednych z najważniejszych problemów zdrowotnych. Jest to bardzo poważna epidemiologicznie choroba wirusowa dróg oddechowych, rzadziej płuc. W ciągu roku zapada na nią 5-15% populacji (wg Światowej Organizacji Zdrowia - WHO, 330-990 mln ludzi na całym świecie), a ok. 1 mln umiera.

Na atak wirusów jesteśmy szczególnie narażeni jesienią i zimą. Kiedy dopada nas przeziębienie lub grypa czujemy się osłabieni, szybciej się męczymy i potrzebujemy szczególnie dużo wypoczynku. Jednak chcąc zachować codzienną aktywność, nie pozwalamy sobie na spokojne "wyleżenie" infekcji, często nie zdając sobie sprawy z faktu, że noc i sen to najlepszy moment na regenerację i powrót do zdrowia. Dlatego też, gdy zachorujemy, tak bardzo ważny jest wybór odpowiedniej kuracji, która skutecznie i zgodnie z naturalnym rytmem naszego organizmu pokona uciążliwe objawy choroby.

Grypa, a przeziębienie?

Przenoszenie wirusów odbywa się najczęściej drogą kropelkową od osoby chorej (kaszel, kichanie, oddech) bezpośrednio do dróg oddechowych osób w otoczeniu, lub pośrednio poprzez zainfekowane przedmioty (np. chusteczki, ręczniki, itp.), napoje i pokarmy. Choroba rozpoczyna się nagle, występuje gorączka, zazwyczaj powyżej 38°C, dreszcze, bóle mięśniowo-stawowe, nieżyt nosa, kaszel, uczucie ogólnego osłabienia, przyspieszenie tętna. Od przeziębienia grypę odróżnia znaczne nasilenie objawów początkowych z wysoką gorączką i wyraźnymi bólami mięśniowo-stawowymi. Przeziębienie rozpoczyna się od stopniowo nasilających się objawów nieżytowych górnych dróg oddechowych, kataru i kaszlu przy stanie podgorączkowym lub nawet bez wzrostu temperatury ciała. Grypowa infekcja wirusowa stanowi dla układu odpornościowego osoby zarażonej poważne wyzwanie.

Charakterystyczne objawy

Zarówno przeziębienie, jak i grypa charakteryzują się występowaniem wielu objawów jednocześnie. Gorączce często towarzyszą bóle głowy, gardła, męczący katar i kaszel. Nos, jama ustna, gardło, oskrzela wyściełane są błoną śluzową, w której znajduje się gęsta sieć naczyń krwionośnych, dzięki którym błona śluzowa jest odżywiana. Gdy błona śluzowa zostanie zaatakowana, przybywają one w zakażone miejsce przeniesione przez krew. Rozpoczyna się walka, której skutkiem są odczuwane przez nas dolegliwości. Przez rozszerzenie naczyń krwionośnych i zwiększony napływ krwi dochodzi do obrzęku błony śluzowej - stąd uczucie zatkanego nosa i obrzęk w gardle. Błona śluzowa pod wpływem mediatorów zapalenia zaczyna produkować zwiększone ilości śluzu, wraz z którym usuwane są bakterie i wirusy. Kaszlemy i kichamy, aby się go pozbyć. W wyniku tej walki, a także z nieżywych drobnoustrojów i zniszczonych w trakcie infekcji komórek własnych wydobywają się kolejne mediatory, które wywołują gorączkę i ogólne złe samopoczucie. Objawy te są więc niejako działaniem ubocznym prawidłowej reakcji naszego organizmu. Mediatory, które je wywołują, np. interferony są przy tym ważnym elementem systemu zwalczania wirusów.

Lecznicze właściwości snu

Sen jest jednym z najważniejszych procesów zachodzących w ludzkim organizmie. Pomimo, że w ciągu ostatniej dekady na jego temat napisano ponad 10 000 prac naukowych, to wciąż trudno jest precyzyjnie określić rolę tego zjawiska. Wiadomo, że sen jest niezbędny do życia. Jego brak zakłóca wszystkie czynności organizmu i ogranicza jego wydajność. Bardzo ważną zaletą snu są jego właściwości lecznicze. Niewiele osób wie, że jest to nasz główny sprzymierzeniec w walce z przeziębieniem lub grypą. Tymczasem w opinii wielu lekarzy sen pełni ważną rolę w procesie leczenia, ponieważ podczas nocnego odpoczynku organizm nabiera sił, dzięki czemu szybciej zwalcza infekcję.

Ważna jest jednocześnie ilość i jakość snu. Najbardziej regeneracyjne właściwości ma odpowiednio długi, a przede wszystkim nieprzerwany sen. Wynika to z faktu, że organizm zaczyna odpoczywać zwykle dopiero po 1-2 godzinach od położenia się do łóżka. Trudno jest jednak stwierdzić ile snu potrzebujemy, bowiem jest to uzależnione m.in. od wieku. Młodsze dzieci potrzebują od 10 do 12 godzin snu, podczas gdy dorosłym wystarcza tylko 6 do 7 godzin. Natomiast bez względu na to ile mamy lat musimy pamiętać, że niedostateczna ilość oraz jakość nocnego wypoczynku mogą wpłynąć na przedłużenie się choroby oraz wydłużenie czasu rekonwalescencji.

Wybór nocnej kuracji

Jednak, aby umożliwić organizmowi odpowiedni wypoczynek i możliwość regeneracji podczas snu, niezbędne jest wybranie odpowiedniego leku, który pomoże poradzić sobie z męczącymi nas dolegliwościami. Pamiętajmy, aby nie stosować antybiotyków, które nie są skuteczne w przypadku wirusów. Usuwanie objawów grypy wymaga działania wielokierunkowego. Dlatego też warto sięgnąć po odpowiedni lek wieloskładnikowy, a dodatkowo uwzględniając stan błony śluzowej gardła i często występujące podczas choroby trudności w przełykaniu, wygodniejszą staje się płynna postać leku. Spośród wielu dostępnych kuracji należy wybrać tę, która pozwoli usunąć gorączkę i dreszcze, udroźni nos i zatoki, dzięki czemu ułatwi swobodne oddychanie podczas snu, zlikwiduje męczący kaszel, jak również uśmierzy ból. Dodatkową zaletą płynnych form leków jest fakt, że wypicie ciepłego, leczniczego napoju, łagodnie rozlewającego się po organizmie, ukoji i rozgrzeje nasz organizm.

Należy także pamiętać, aby nie lekceważyć choroby, a gdy czujemy się źle powinniśmy pozostać w domu. Jeśli nie przestrzegamy tej zasady, to tym samym narażamy siebie na poważne powikłania z zagrożeniem nie tylko zdrowia ale nawet życia, a ponadto stanowimy zagrożenie dla otoczenia i przyczyniamy się do rozwoju epidemii.