

Хворіти не обов'язково!



Надія Сидорик

Про те, як провести осінь без респіраторно-вірусних захворювань, розповідає Надія Сидорик, лікар-пульмонолог вищої категорії П'ятої міської клінічної лікарні м. Львова

КРАЩЕ ПОПЕРЕДИТИ

З настанням холодної пори року майже у кожного з нас виникають ті чи інші застудні прояви. Нежить, кашель, біль у горлі і підвищення температури тіла — часті супутники людини восени та взимку.

На думку лікарів, саме наприкінці осені вірогідність виникнення застудних захворювань найвища. Зниження температури повітря, рвучкі вітри і часті дощі в осінній період спричиняють переохолодження організму, від чого знижується імунітет. А це, своєю чергою, призводить до розвитку гострих респіраторно-вірусних захворювань.

В осінній період змінюється характер харчування людини: зменшується кількість продуктів, які є джерелом вітаміну С, і низки інших біологічно активних сполук, що також знижує захисні властивості організму. Крім того, осінь — це, як правило, період, коли багато хто повертається з відпусток на роботу, а в школярів і студентів після канікул починається навчальний процес. Також восени загострюються хронічні захворювання, які послаблюють організм і створюють умови для проникнення у нього хвороботворних вірусів і бактерій.

Найчастішими супутниками осені є ГРЗ, ангіна, бронхіт, трахеїт, фарингіт та ларингіт.

Отож, якщо хтось потерпає від хронічних захворювань органів дихання, йому треба пам'ятати, що недуги загострюються саме в осінній період. Тому необхідно уникати переохолоджень і контактів із хворими людьми.

Яких ще порад варто дотримуватися людям групи ризику щодо розвитку захворювань дихальної системи?

- Перед виходом на вулицю належить перевіряти показники термометра і одягатися відповідно до погоди.
- Не допускати переохолодження організму, особливо це стосується горла й нижніх кінцівок.
- Обов'язково снідати, оскільки їжа, перетравлюючись, виділяє тепло, що зігріває організм зсередини.

- Збільшити у раціоні кількість фруктів і овочів, тому що вони необхідні організму для обміну речовин.
- У транспорті та інших громадських місцях триматися подалі від тих, хто чхає або кашляє.
- Уникати стресів, оскільки вони негативно позначаються на імунітеті.
- Провітрювати приміщення хоча б протягом 5 хв щогодини.
- Не перевантажувати свій організм: якщо відчуваєте слабкість, усі нетермінові справи краще відкладіть і проведіть день вдома. Дотримання цих зовсім нескладних правил стане гарантією міцного здоров'я в осінній період та на початку зими.

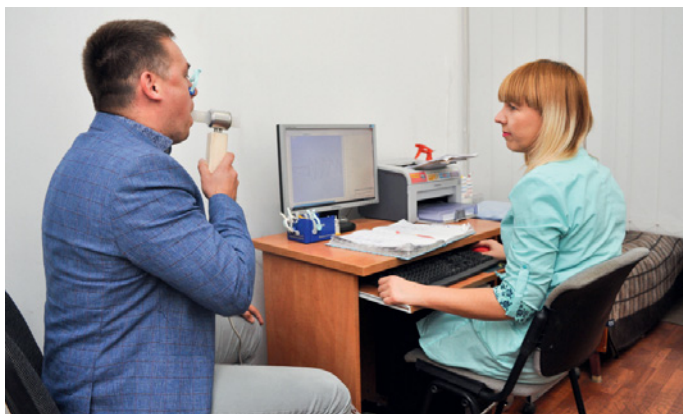
ХРОНІЧНЕ ОБСТРУКТИВНЕ ЗАХВОРЮВАННЯ ЛЕГЕНЬ ТА БРОНХІАЛЬНА АСТМА: ПОРАДИ ФАХІВЦЯ

— Зазвичай хронічне обструктивне захворювання легень та бронхіальна астма в холодну пору року загострюються через кілька основних причин, — розповідає Надія Сидорик.

Це переохолодження, перенесені ГРВІ чи грип, вплив алергенів, наприклад, речовин, що утворюються під час спалювання сухого листа.

У такому разі слід виконувати прості профілактичні дії. Хворим на бронхіальну астму в сезон загострень рекомендують прийняти курс препаратів, які зволожують слизові оболонки носа і горла, протистоять алергенам та інфекціям. Прогулянки перед сном, провітрювання і дихальна гімнастика дадуть користь в обох випадках.

Крім того, важливими є щеплення — вакцинація проти грипу. Існують так звані місцеві вакцини, за допомогою яких виробляється імунітет у верхніх дихальних шляхах. Він спрямований на захист від бактерій, які спричиняють ангіну, фарингіт, ларингіт, бронхіт. Форма випуску таких ліків — аерозоль і таблетки. Якщо приймати такі ЛЗ за схемою, запропованою лікарем, впродовж 2 міс, ви станете несприйнятливими до цих захворювань, тобто у вас буде імунітет щодо них. І хоча ці засоби не створюють імунітет від вірусів, однак загальний імунітет посилять: до прикладу, коли в носоглотку потрапить щось чужорідне, то, по-перше, відповідь буде сильною, а по-друге, до вірусу не приєднаються бактеріальні ускладнення,



що трапляється доволі часто. Робити щеплення можна як дорослим, так і дітям.

Можуть нашкодити

імуностимулятори. Улюблені багатьма рослинні імуностимулятори — адаптогени (настоянки женьшеню, елеутерококу, лимонника) — діють тільки за ослабленого імунітету, тобто під час хвороби або після неї.

Підвищити ж імунітет здорової людини і вберегти її від недуг вони не можуть. Це також стосується й інших імуностимуляторів, наприклад, препаратів з вилочкової залози. До того ж, вони мають різний спектр дії: одні можна приймати під час хвороби, інші — після, треті спрямовані на те, щоб перемогти віруси, а четверті, щоб не допустити їхнього повторного заселення. Тому імуностимулятори може призначати тільки лікар.

Коли треба обов'язково звернутися до лікаря?

- Якщо тримається висока температура тіла навіть після прийому жарознижувальних ліків.
- Якщо до симптомів застуди додався кашель з виділенням мокротиння. Це свідчить про те, що ГРВІ ускладнилася запаленням бронхів або навіть легенів. У такому разі необхідна консультація терапевта або пульмонолога.
- Якщо застуда не проходить за тиждень. Таке найчастіше виникає через приєднання бактеріальної інфекції.
- Якщо з'являються виділення з вуха. Це свідчить про ускладнення застуди гнійним отитом — запаленням середнього відділу вуха.

У пацієнтів з бронхіальною астмою або хронічним обструктивним захворюванням легень загострення проявляється такими симптомами:

- підвищення температури тіла;
- посилення ознак дихальної недостатності (задишка у разі найменшого фізичного навантаження, щоденні напади ядухи);
- поява гнійного мокротиння;
- надсадний характер кашлю.

У такому разі необхідно звернутися до пульмонолога, який проведе додаткові обстеження (фізикальне, спірографічне) та призначить адекватну терапію: антибіотики, інгаляційні глюкокортикостероїди та бронходилататори.

ІЗ ЗИМИ В ЛІТО — БЕЗ ПРОБЛЕМ

Саме у листопаді на найпопулярніших серед українців курортах Єгипту починається «оксамитовий» сезон. Нас приваблюють блакитні пляжі, древні піраміди і неймовірна краса підводного світу. Але дуже часто відпочинок на Червоному морі псує загострення хронічних недуг, особливо органів дихання — бронхіту та бронхіальної астми.

Чому так стається? За словами Надії Сидорик, у більшості людей, які відпочивають на єгипетських курортах, найчастіше виникають проблеми з акліматизацією, а також існує ризик отруєнь. Проте сьогодні ми докладно поговоримо лише про першу з них.

Акліматизація — це звикання організму до нових погодних та часових умов. Акліматизація у спекотному кліматі може супроводжуватися втратою апетиту, розладом функції кишечника, порушенням сну та зниженням опірності до інфекційних захворювань. Усі ці функціональні відхилення зумовлює порушення водно-сольового обміну. У міру підвищення вологості повітря напруження механізму адаптації зростає. Особливо важкою є акліматизація в екваторіаль-

Акліматизація у спекотному кліматі може супроводжуватися втратою апетиту, розладом функції кишечника, порушенням сну та зниженням опірності до інфекційних захворювань



ному кліматі вологих тропіків і сухих пустель. Через деякий час організм пристосовується до високої температури і вологості, обмін речовин та інші фізіологічні функції нормалізуються.

У різних людей, дорослих і дітей акліматизація відбувається по-різному. У молоді вона проходить зазвичай легко — протягом 2–3 днів. Інші ж категорії в період акліматизації ризикують більше:

- діти (найнебезпечніші періоди — завершення періоду грудного вигодовування, вік до 3 років, 5–7 і 14–16 років);
- особи старші 60 років;
- пацієнти із захворюваннями внутрішніх органів (особливо органів дихання);
- люди, схильні до стресів.

Головний біль, нудота, раптовий біль у животі, млявість, діарея, порушення сну та інші неприємні ознаки акліматизації нічим не відрізняються від симптомів різних захворювань. Тому акліматизацію легко сплутати з грипом чи ГРВІ.

Зазвичай симптоми акліматизації виникають через 1–2 дні після прибуття на нове місце і можуть тривати до 8–10 днів (залежно від індивідуальних особливостей людини та її віку). Додайте до цього переліт на висоті понад 7 тис. м, який організм людини сприймає як потенційну загрозу, і різницю у часі — усе це призводить до ослаблення імунної системи. Людський організм дуже реагує на зміни погоди навіть в звичному середовищі, тож у разі перебування в іншому кліматичному поясі ці симптоми мають інтенсивніші прояви.

Чи можна підготувати себе до далекої мандрівки так, щоб акліматизація минула максимально легко? Так, звісно.

Оскільки різниця у часі між Україною і Єгиптом становить 2 год, спробуйте прокидатися раніше і більше перебувайте на свіжому повітрі.

Людям із хронічними захворюваннями органів дихання, зокрема, бронхіальною астмою і хронічними легеневиими недугами необхідно обов'язково дотримуватися базової терапії. У жодному разі не можна знижувати дозу інгаляційних глюкокортикостероїдів та бронходилататорів тривалої дії. Також необхідно дотримуватися таких порад:

- приймайте всі препарати, призначені лікарем;
- не вживайте потенційно високоалергенні продукти харчування, які не характерні для вашого повсякденного раціону;
- не куріть та не зловживайте алкогольними напоями;
- попросіть замінити синтетичні (антиалергенні) подушки і ковдри на натуральні;
- регулярно провітрюйте готельний номер та вимагайте щоденного вологого прибирання;
- виконуйте дихальну гімнастику;
- приймайте вітамінні комплекси, призначені лікарем.

Бережіть себе і будьте здорові!

Лариса Дедишина