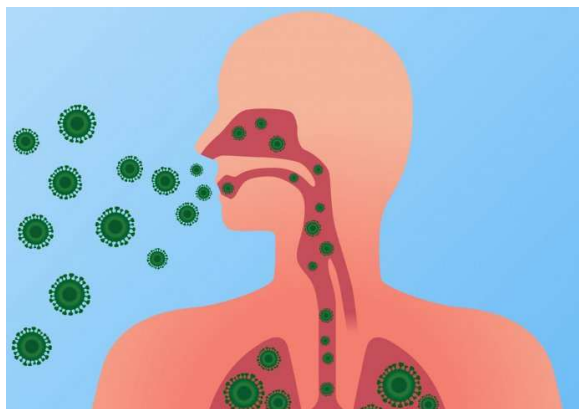


Ką turėtume žinoti apie peršalimą?

Peršalimas arba ūmi viršutinių kvėpavimotakų infekcija (ŪVKTI) - viena dažniausių šalčio sezono ligų. Peršalimą gali sukelti daugiau nei 100 įvairiausių virusų. Ypač dažnai peršalimo ligomis serga ikimokyklinio amžiaus vaikai, peršalimas jiems gali trukti iki dviejų savaitių. Suaugusiems ir mokyklinio amžiaus vaikams peršalimas trunka nuo 2-3 dienų iki savaitės.

Peršalimo simptomai:

- Čiaudulys
- Sloga
- Kosulys
- Karščiavimas
- Gerklės skausmas
- Bendras silpnumas



Peršalimas dažniausiai užklumpa ikimokyklinukus ir jaunesnio amžiaus mokyklinukus, dėl to jie savaitę, o kartais net ir dvi negali eiti į darželį ar mokyklą. Dažniausiai peršalimas pasireiškia šaltuoju metų laiku, tačiau galima susirgti ir vasaros metu.

Peršalimo virusai sklinda oro lašeliniu būdu, kada čiaudėjama, kosėjama, pučiant nosį. Patekę į aplinką jie nusėda ant įvairių paviršių, o juos palietęs sveikas žmogus gali užsikrėsti net neturėdamas tiesioginio kontakto su sergančiuoju.

Peršalimo inkabinis laikotarpis (laikas nuo užsikrėtimo iki simptomų pasireiškimo) – 3 dienos. Didžiausia rizika užsikrėsti – 2-3 ligos diena, vėliau tikimybė užsikrėsti mažėja, 4-7 dienas peršalęs žmogus pavojaus aplinkiniams jau beveik nebekelia.

Kaip apsisaugoti nuo peršalimo?

Siekiant apsisaugoti nuo peršalimo rekomenduojama dažnai plauti rankas, vengti liesti įvairius paviršius, bendraujant su sergančiais dėvėti apsaugines kaukes ir laikytis didesnio atstumo.

Pajutus peršalimo simptomus rekomenduojama likti namuose, daug ilsėtis, vartoti daug skysčių.

Norint išvengti peršalimo turime stiprinti savo imunitetą. Imunitetą galima stiprinti ne tik medicininėmis priemonėmis, tiek ir liaudiškomis. Kasdien arba keletą kartų per savaitę vartojant šių produktų, ženkliai galite pagerinti savo sveikatą ir apsisaugoti nuo užkrečiamųjų ligų.

❖ **Česnakas** – puiki antimikrobinis, organizmą stiprinantis preparatas, kuris naudojamas jau tūkstančius metų. Jį patartina vartoti neapdorotą. Kasdien jį vartojant, rizika susirgti virusinėmis ar bakterinėmis ligomis sumažėja iki trečdaliao.



❖ **Medus ir kiti bičių produktai** – stiprina imunitetą, mažina kraujospūdį, skatina ląstelių atsinaujinimą, veikia kaip antiseptikas.

❖ **Ežiuolė.** Ypač veiksmingi yra preparatai, padaryti iš kelių rūšių ežiuolių. Ji skatina imuninių ląstelių veikimą, tiesiogiai kovodama su bakterijomis ir virusais.

Imuniteto stiprinimui svarbu ne tik mityba, tačiau ir kiti veiksniai: fizinis aktyvumas, kokybiškas miegas, streso valdymas.

Fizinis aktyvumas – aktyvus pasivaikščiojimas, darbas su svoriais, važinėjimas dviračiu, šie ir kiti užsiėmimai teigiamai veikia imuniteto veiklą.