

Számítani lehet rá, de egyelőre nincs influenzaveszély

Az elmúlt hetekben az egészségházak rendelője többnyire tele volt, hisz a lakosok többségét a vírusos megbetegedések valamelyike kínozza. Megfázás, hasmenés, hányás – a leggyakoribb megbetegedések. Csak a magyarkanizsai Egészségházban a decemberi hónapban közel 1100 gyermeket vizsgáltak és gyógyítottak meg, mesélte dr. Győri Ilona gyermekgyógyász.

– A légúti megbetegedések nálunk már december elején jelentkeztek. Igazából most a szünetben kevesebb beteget regisztráltunk, de várható, hogy ez a szám a tanév megkezdését követően növekedni fog. Viszont volt egy másik vírusos megbetegedés is, amely hirtelen hőemelkedéssel 39-40 fokos lázzal érkezett, ami két-három napig is eltarthatott. Majd hányással és hasmenéssel ért véget. Ezek a vírusok közösségekben terjednek. Ezért is nagyon fontos a rendszeres kézmosás, a munkafelületek tisztántartása és a rendszeres szellőztetés azokon a helyeken, ahol sokan tartózkodnak.

Hogyan tudunk minél hamarabb kilábalni a betegségből?

– Nagyon fontos a pihenés. Ezt a betegséget ki kell feküdni. A szervezet csak így tudja a leghamarabb túltenni magát a betegségen. Nagyon fontos, hogy ne fáradjunk le magunkat, mert akár szövődmények is kialakulhatnak, mint például tüdőgyulladás, agyhártyagyulladás.

Melyek a leghatásosabb gyógymódok ilyen esetben?

– Sok teát, citromot, levest, kompótot, C-vitamint kell fogyasztani, és persze ha nincs javulás, orvoshoz kell menni. Viszont itt el kell mondanom, hogy vírusos megbetegedésre nem adunk antibiotikumot. Nagyon sok szülő ezt az orvosságot kéri, de ilyen betegségekre nincs gyógyító hatással. Viszont lázcsillapító mindenféleképp legyen otthon. Ha nem használ, akkor hűtőborogatás is lehet alkalmazni. Fontos a folyadékbevitel is, valamint fájdalomcsillapító is jó, ha van otthon.

Hogyan tudjuk erősíteni immunrendszerünket?

– Az immunrendszerünket egész éven át erősíteni kell, nem csak akkor, mikor beteg vagyunk, mert akkor az már nem tud védekezni. Az egészséges táplálkozás, a testmozgás nagyon fontos. Fontos az, hogy annak ellenére, hogy hideg van, menjünk ki a szabadba sétálni, vigyük ki a pár hónapos babát is. A hidegtől nem kell félni, csak a szélről és a ködtől.

S. O.