



Trwa sezon grypowy. Iławski Sanepid podpowiada, co zwiększy naturalną odporność Twojego organizmu

data aktualizacji: 2019.01.16



Trwa sezon zwiększonej zachorowalności na groźną grypę. Co pomoże naszemu organizmowi się przed nią bronić? Podpowiada Iwona Marchlewska, pracownik Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Iławie, zajmujący się edukacją i profilaktyką zdrowotną.

W okresie zwiększonej zachorowalności na grypę należy szczególnie pamiętać o zasadach dotyczących zarówno zdrowego stylu życia, jak i prostych czynnościach higienicznych, które mogą uchronić przed zachorowaniem.

Grypa jest ostrą chorobą wirusową, która przenosi się drogą kropelkową, bądź też przez kontakt bezpośredni z zakażoną osobą lub ze skażonymi powierzchniami.

Pamiętać należy, że wirusy grypy poza organizmem żywym mogą przetrwać kilka godzin (średnio 2-3 godziny). Charakterystyczny dla grypy jest gwałtowny początek. W ciągu około 24-48 godzin od zakażenia pojawiają się pierwsze objawy: wysoka gorączka, nawet do 39.5°C, dreszcze, bóle

mięśniowo-stawowe, ból głowy, kaszel, ogólne osłabienie, ból gardła i katar. U niektórych chorych, zwłaszcza u dzieci, może wystąpić biegunka i bóle brzucha.

Zalecenia dotyczące zdrowego stylu życia wpływające na potęgowanie i umacnianie zdrowia

1. Odpowiedni ubiór

Ubierać się odpowiednio do pogody, tak by organizm nie przegrzewał się i nie pocił podczas przebywania na zewnątrz i wewnątrz pomieszczeń, np. w domu, w szkole i innych miejscach. Nie należy również pozwolić na to, by organizm został wyziębiony podczas niskich temperatur i niekorzystnej aury. Należy zadbać o odpowiedni ubiór, najlepiej składający z kilku warstw ubrań, czyli na tzw. cebulkę, ze szczególnym zwróceniem uwagi na okrycie głowy, szyi, tułowia (okolic nerek), a także na ciepłe i nieprzemakalne obuwie.

2. Urozmaicona dieta bogata w składniki odżywcze, witaminy i minerały

W diecie wzmacniającej odporność nie powinno zabraknąć białka, szczególnie zawartego w chudym mięsie, drobiu, rybach, jajach i serach. Szczególną rolę odgrywają tu także witaminy: C, A, E zawarte przede wszystkim w świeżych owocach i warzywach oraz witamina D, która jest produkowana pod wpływem promieniowania słonecznego padającego na skórę oraz występuje w tłuszczach, dobrym źródłem są np. ryby morskie i jajka. Istotne są też składniki mineralne takie jak cynk, żelazo, magnez, selen. W diecie nie powinno zabraknąć błonnika. Zaleca się ok. 2 litry płynów na dzień, należy pić wodę, a także mleko i napoje mleczne, fermentowane (550 g/dzień). Bardzo ważne jest, abyśmy spożywali przed wyjściem z domu śniadanie, II śniadanie w szkole i w pracy oraz ciepły posiłek na obiad w szkole lub po powrocie do domu. Kolacja powinna być lekkostrawna, spożywana minimum 2 godziny przed snem.

3. Aktywność fizyczna i zabawa

Zaleca się, aby codziennie, niezależnie od pogody, spędzać przynajmniej godzinę na powietrzu (zalecane są spacer). Należy zachęcać dzieci i młodzież do jak najczęstszej aktywności fizycznej. W okresie wzrostu i rozwoju młodych osób należy unikać zbyt forsownych, mocno obciążających sportów. Wskazane jest także od czasu do czasu zmieniać klimat i otoczenie.

4. Sen i odpoczynek

Nic tak nie regeneruje i nie wzmacnia sił organizmu, a co za tym idzie również odporności, jak właściwa ilość snu, w wywietrżonym wcześniej pomieszczeniu.

Optymalna dawka nocnego odpoczynku w przypadku dzieci i młodzieży w wieku szkolnym jest większa niż u dorosłego i wynosi 9-11 godzin na dobę.

5. Higiena

Należy utrzymywać higienę osobistą i otoczenia. Zmieniać regularnie bieliznę osobistą oraz pościel. Ważne jest również systematyczne wietrzenie pomieszczeń. Ponadto należy mieć przy sobie zawsze jednorazowe chusteczki higieniczne i systematycznie, w miarę potrzeby, oczyszczać nos z wydzieliny (najpierw z jednej dziurki nosa, potem z drugiej).

Podstawowe zalecenia:

- myć ręce przez 20-30 sekund mydłem pod bieżącą, ciepłą wodą, także między palcami, wielokrotnie w ciągu dnia;
- unikać dotykania błon śluzowych ust, oczu i nosa;
- zachować odległość (1-2 metry) od innych osób podczas kichania i kasłania; zasłaniać nos

jednorazową chusteczką higieniczną podczas kichania i usta podczas kasłania, wyrzucać ją do kosza po jednokrotnym użyciu;

- umyć ręce pod bieżącą wodą po kasłaniu lub kichaniu;
- unikać kontaktu z osobami, które kichają i kaszlą;
- w okresie zwiększonych zachorowań na grypę unikać przebywania w miejscach skupisk ludzi (typu: kino, dyskoteka, centrum handlowe, hala sportowa, itp.);
- spędzać wolny czas na świeżym powietrzu;
- wietrzyć mieszkania i inne pomieszczenia przeznaczone dla ludzi;
- w przypadku wystąpienia objawów grypy, udać się niezwłocznie do lekarza, o sposobie i czasie leczenia pacjenta decyduje lekarz.

Opracowano na podstawie zaleceń Głównego Inspektora Sanitarnego.

Źródło:

<https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/56778-trwa-sezon-grypowy-ilawski-sanepid-podpowiada-co-zwiekszy-naturalna-odpornosc-twojego-organizmu>