

# Atenție, răceală!

„...nu credeam c-o să mai vii!”

**A**sosit și toamna mult așteptată pentru străngerea roadelor. Bucuria este cu atât mai mare dacă ne gândim la temperaturile ridicate din această vară. Toamna a răspuns „prezent” la acest capitol încă din prima zi, făcându-se remarcată prin temperatura scăzută brusc noaptea și dimineața. Asta ne place mai puțin, nu-i așa?

Temperaturile scăzute sunt favorabile intrării în acțiune a unor virusuri care ne produc „răceala”. Aceste virusuri se dezvoltă în mucoasa nazală, de aceea se numesc rinovirusuri. Virusul pătrunde în celulele pereților nazali și ai gâtului și se înmulțesc cu repeziciune în interiorul acestora. Simptomele apar după o zi sau două de la infectare. Cele mai multe cazuri de răceală li se datorează lor. De aceea, începutul unei răceli este semnalat de apariția strănutului, a secrețiilor apoase nazale, a senzației de nas înfundat, a cefaleei, a stării subfebrile (37,5-38°C).

În ciuda faptului că este o boală ușoară, răceala este un motiv bun de a lipsi de la școală sau de la serviciu.

## Cine riscă să răcească?

Stresul, alimentația săracă în vitamine, minerale și proteine, persoanele alergice, cu imunitate scăzută pot predispuce la îmbolnăvire și chiar să agraveze boala. De asemenea persoanele care intră în contact cu un număr mare de persoane: personalul medical, funcționarii publici, comercianții.

Cele mai bune măsuri de a evita molipsirea sunt: menținerea unui sistem imunitar puternic, respectând programul de somn, hrănindu-ne adecvat, combătând stresul, asigurându-ne o bună igienă.

## Cum se transmite?

Bolnavul „răcit” este contagios în primele 3 zile de boală. După o perioadă de incubatie scurtă, de 1-2 zile, virusii se elimină prin particulele fine din tuse și

strănut, iar persoanele sănătoase le pot inhala. Dacă petrecem mai mult timp într-un spațiu închis cu o persoană răcită, riscul de a contracta boala este mai mare. De asemenea, umezeala favorizează răspândirea cu ușurință a bolii.

Atingerea repetată cu mâinile murdare a ochilor, ori a gurii, introducerea degetelor în nas de către copii, favorizează îmbolnăvirea. Prin acestea, virusii existenți pe tegumentul degetelor, sunt transportați către zona sistemului respirator superior unde se instalează infecția.

Tusea, strănuturile și curgerea secrețiilor nazale sunt mecanisme de apărare ale organismului, prin acestea organismul îndepărtând agenții patogeni și activând sistemul imunitar. Foștii



bolnavi de răceală prezintă după vindecare o scurtă perioadă în care sunt imuni la virusul care a provocat răceala, însă aceștia pot contracta altă răceală produsă de un alt virus.

În caz de imunitate scăzută sau fără tratament adecvat răceala se poate complica. Cel mai frecvent apar otitele și sinuzitele, prin pătrunderea secrețiilor nazale în canalele care fac legătura dintre nas, sinusuri și urechi, în timpul unui strănut puternic.

## Cum o prevenim?

Este bine să evităm expunerea în spațiile publice aglomerate în sezonul rece și să-i protejăm pe ceilalți izolân-

du-ne de ei la domiciliu 2-3 zile, cât timp virusul este contagios.

Să ne spălăm frecvent mâinile cu săpun sau să ne dezinfectăm cu alcool.

Să asigurăm o bună imunitate organismului prin somn (8 ore pe noapte), hrană bogată în fructe și legume proaspete și un consum corespunzător de lichide, evitând băuturile reci și acidulate. Sunt bine venite produsele farmaceutice bogate în vitamina C, sau homeopatice cum ar fi Oscilococcinum.

Să evităm stresul căutând să rămânem în pace atât cât depinde de noi.

Cei bolnavi care nu pot lipsi de la serviciu sau de la școală să folosească măști chirurgicale, batiste și șervețele nazale.

## Cum ne tratăm?

Nu se poate vorbi de un tratament specific pentru răceală, dar putem să o facem mai suportabilă prin administrarea medicamentelor simptomatice. De asemenea, putem ajuta organismul să își întărească imunitatea prin odihnă, vitamine și hrană sănătoasă.

Simptomatic se administrează: analgezice, antiinflamatoare, anti-piretice, medicamente contra tusei, descongestionate nazale, antihistaminice. Deși aparent este o afecțiune banală, va recomand să cereți sfatul medicului de familie în privința administrării medicamentelor deoarece acestea au și reacții adverse. În special la persoanele în vârstă, care de

obicei consumă medicamente pentru alte boli, aceste medicamente pot interacționa între ele și vă pot face mai mult rău decât bine. Nu luați aspirină când sunteți răciți!

Antibioticele sunt ineficiente deoarece boala este virală. Se recomandă doar în cazul complicațiilor răcelii, în otite și sinuzite.

V-am spus tot ce trebuie ca să aveți o toamnă frumoasă și binecuvântată.

**DANIELA NEACȘU,**  
medic primar ORL

