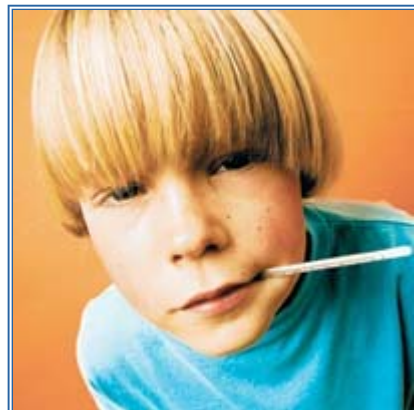




➤ Cum sa nu mai racim!

Raceala este una dintre cele mai frecvente boli intalnite in sezonul rece. Medicul Maria Dana Constantinescu ofera cititorilor "Compact" cateva sfaturi utile in prevenirea si tratarea acestei afectiuni.

Prevenire - Raceala este, in termeni medicali, o infectie acuta a cailor respiratorii superioare (nas, faringe, laringe, sinusuri). Provocata de virusii care "ataca" aparatul respirator, raceala se manifesta prin secretii nazale apoase, stranut, dureri de gat, oboseala, tuse si febra.



Receptivitatea fata de imbolnavire difera de la caz la caz. In general, raceala se instaleaza dupa expunere la frig. Transmiterea bolilor virale se face pe calea aerului, de la om la om, prin microparticule expulzate in aer. Din acest motiv, se recomanda evitarea aglomeratiilor, a contactului cu bolnavii, expunerea la frig si umezeala si este contraindicat consumul de alimente sau lichide reci.

La primele semne, pacientul este sfatuit sa nu mai fumeze, sa consume cantitati mari de lichide caldute si sa foloseasca medicatie simptomatice de tipul: aspirina, paracetamol, picaturi pentru nas, dezinfectante locale ale gatului, siropuri pentru tuse. Daca fenomenele nu cedeaza dupa cateva zile sau, din contra, se accentueaza, bolnavul trebuie sa apeleze urgent la medic. Netratata, banala raceala se poate complica cu traheite, bronsite sau chiar pneumonii. Raceala sau gripa?

Gripa este confundata cu raceala deoarece debuteaza asemanator, insa simptomele sunt mult mai violente: dureri puternice de cap, oculare si musculare, dificultati la inghitire, tuse, febra mare si frisoane. Gripa poate pune in pericol viata, necesita spitalizare si este cauzata de infectarea organismului cu virusul gripal. Cazurile de gripa sunt destul de rare. Ele apar, de cele mai multe ori, in cadrul epidemiilor sau pandemiilor si rareori izolat.



Dr. Maria Dana Constantinescu (foto) este medic primar de medicina generala si director medical al centrului medical Mediclass din complexul comercial Cotroceni. Centrul medical ofera servicii din cele mai diverse domenii, de la medicina generala la ginecologie, dermatologie, alergologie, psihiatrie. Mai multe detalii sunt disponibile pe www.medicclass.ro sau la telefon 021-410.27.27.

Remedii naturiste

Adjuvant - In afectiunile virale, medicatia si alimentatia naturista (echinacea, propolisul, vitamina C din citrice) pot stimula, in functie de individ, imunitatea generala a organismului. Aceste remedii se adreseaza, in egala masura, sugarilor, copiilor, adultilor, persoanelor varstnice si femeilor insarcinate. Ele ajuta in multe dintre situatiile in care medicamentele clasice nu sunt suficiente. Eficacitatea clinica a homeopatiei este astazi demonstrata prin cele mai riguroase studii ale cercetarilor, ea actionand prin stimularea mecanismelor naturale de aparare a organismului.



Vaccinul antigripal



Profilaxie - Vaccinul este un produs obtinut din tulpini de virusuri atenuate sau moarte sau din proteine sintetice. In prezent, vaccinurile beneficiaza de o larga promovare. Ceea ce putini oameni stiu este faptul ca vaccinul antigripal este eficient doar daca organismul se intalneste cu un virus ce a fost prelucrat in acel produs.

Un alt detaliu important este faptul ca vaccinul ne protejeaza, in general, de gripa si nu de racelile obisnuite. Vaccinurile antigripale trebuie administrate numai dupa

consultul medical, singura persoana in masura sa decida avantajele si dezavantajele unei vaccinari fiind medicul.

Avantajul vaccinarii ar fi scaderea riscului de imbolnavire a persoanei respective, iar dintre dezavantaje se numara dezvoltarea unei forme usoare de boala, reactii alergice la locul de vaccinare sau generale, uneori chiar soc anafilactic.

Vaccinul antigripal este recomandat la urmatoarele categorii: copii cu varste cuprinse intre 6 luni si 4 ani, persoanelor peste 55 de ani, bolnavilor cronic (boli pulmonare, cardiovasculare, diabet, etc.), personalului din unitatile sanitare. Femeilor insarcinate le este recomandat vaccinul numai in perioada de epidemie gripala declarata oficial.

Nu se recomanda antibioticele

Risc Autotratamentul cu antibiotice este una dintre cele mai frecvente greseli ale bolnavilor. Acestea nu au nicio actiune asupra infectiilor cu virusuri (inclusiv gripa), ci doar in cazul aparitiei suprainfectiilor cu bacterii. Mai mult, administrarea antibioticelor poate cauza efecte secundare nedorite sau poate crea rezistenta organismului la aceste medicamente, lasand pacientul dezarmat in fata unei eventuale infectii. In consecinta, antibioticele pot fi administrate numai dupa un consult amanuntit si numai la recomandarea medicului.



Iulia Roman