

Hasznos tanácsok a megfázással kapcsolatban, az ORRDOKTOR-tól

Ha náthás, legyen Önnél zsebkendő

Triviálisnak tűnhet, mégsem az....

Az első és legfontosabb „teendő” nátha esetén a rendszeres és helyes orrfújás. Ezzel elkerülhető, hogy a fertőzés tovább terjedjen, szövődményeket okozzon.

A helyes orrfújás technikáját már kisgyermek korban meg kell tanítani (a gyermekorvosok segítenek ebben), sajnos nagyon sok felnőtt van, aki helytelenül, vagy egyáltalán nem fújja az orrát, pedig az esztétikai és kényelmi szempontokon túl komoly egészségügyi panaszokat, felülfertőződéseket okozhat.

A helyes orrfújás technikája:

Kicsit előrehajtott fejjel végezzük, először az egyik, majd a másik orrjáratot fogjuk be. A két orrjáratot ugyanis felváltva kell kifújni, mert ha egyszerre fogjuk be mind a kettőt, a túlnyomás, a nyomáskülönbség miatt keletkező vákuum nem kifelé, hanem éppen befelé, a melléküregek felé préseli a váladékot, ami alapja lehet valamilyen szövődménynek, például arc- és homloküreg-gyulladásnak.

Kevesen ismerik az orr-higiéna pontos fogalmát, amely az orr-üregek tisztítását, átmosását jelenti. Pedig azon túl, hogy a só-oldatos kezelés nedvesíti és nyugtatja a kiszáradt, igénybe vett orrnyálkahártyát, az átmosással fellazíthatjuk az orrváladékot, megkönnyítve annak ürítését, eltávolíthatjuk a beszáradt váladékot, port, egyéb allergéneket is.

Ezért nátha esetén (legyen az megfázásos vagy allergiás eredetű) fokozottan ajánlott a só-oldatos készítmények alkalmazása, míg ideális esetben az orr-üregek tisztításának a napi higiénia részévé kellene válnia.

FONTOS!

GYERMEKKORBAN KÖNNYEBBEN ELKAPJÁK EGYMÁSTÓL A FERTŐZÉSEKET, EZÉRT A BETEG GYEREKET ORRFOLYÁSSAL, KÖHÖGÉSSSEL NE VIGYÜK KÖZÖSSÉGBE. (bölcsőde, óvoda, iskola).

A nátha nem betegség, hanem egy tünetcsoport, így nem gyógyítható, a cél a tünetek hatékony enyhítése. Ehhez számtalan eszköz áll a rendelkezésünkre, amelyeket érdemes kihasználni, hiszen jelentősen megkönnyítik a nátha átvészelését, amely általában 7-8 napig tart.

1. ORRCSEPPEK ÉS ORRSRAY-K HASZNÁLATA

A hatóanyag tartalmú orrcseppek és orrsray-k a leggyakoribb tünetet, az orrnyálkahártya duzzanatát csökkentik. Nátha, gyulladás, vagy allergia esetén a nyálkahártyában lévő erek kitágulnak, a nyálkahártya megduzzad, akadályozza az orrlégzést és a váladék távozását. Ha nem törődünk vele, a bent szorult váladék és a levegőtől elzárt üregek a kórokozók melegágyául szolgálnak, elmerül a felülfertőződés és a szövődmények veszélye.

NAGYON FONTOS, hogy a hatóanyag a nyálkahártyára kerüljön, hiszen úgy éri el tényleges hatását, ezért az orrváladékot a lehető legjobban távolítsuk el az orrcsepp/orsray alkalmazása előtt!

Vigyázzunk arra, hogy az érszűkítő hatású szereket ne használjuk huzamosabb ideig(1-2 hétnél tovább), mert hozzászokás és nyálkahártya károsodás alakulhat ki!

Mindig olvassa el a termék betegtájékoztatóját, vagy kérje kezelőorvosa vagy gyógyszerésze segítségét a biztonságos alkalmazást illetően!

Csecsemők, gyermekek esetében mindig a nekik megfelelő hatóanyag-tartalmú termékeket kell alkalmazni, hiszen a felnőtteknek szánt termék könnyen túladagolást eredményezhet.

2. INFRALÁMPA HASZNÁLATA

Az infrasugarak behatolnak a mélyebb rétegek szöveteibe, pl. az orr melléküreibe, azokat felmelegítve enyhítik a meglévő tüneteket, és megakadályozzák a súlyosabb tünetek kialakulását.

3. INHALÁLÁS

Az inhalálás nem csak nátha, hanem mindenféle megfázásos betegség esetén hasznos. A meleg, párás levegő, az adalékanyagokkal együtt, rendkívül jólesik és gyógyít.

Gyermekeknek 1-2 éves kortól, és felnőtteknek: 2 liter forró vízhez az alábbi adalékok egyikét tegyük:

- 1 marék kamilla: nátha és arcüreggyulladás esetén (nyugtató, gyulladáscsökkentő)
- 1-2 hagyma: náthára, köhögésre (fertőtlenít)
- 1-2 evőkanál kakukkfű: köhögés, légcsőhurut esetén (nyákoldó, görcsoldó)
- 1-2 evőkanál zsálya: szájüreg-, arcüreggyulladás, bronchitis esetén (gyulladáscsökkentő, antibacterialis)

Terítsünk magunkra egy kendőt, és hajoljunk az edény fölé. Lélegezzünk ki és be 10-15 percig, amíg gőzölög, azután sapkával vagy kendővel tartsuk melegen a fejünket, majd pihenjünk 15-30 percet.

FIGYELEM!

Gyereket soha ne hagyjunk egyedül inhalálás közben!

4. VITAMIN ÉS FOLYADÉK-BEVITEL (ásványvíz, tea)

Nem gyógyszer, de hasznos az antioxidáns hatású **C-vitamin**. Erre azért lehet szükség, mert a vírust elpusztító fehérvérsejtek rendkívül erős oxidációt okozó kémiai anyagokat bocsátanak ki, és ezt az oxidációs folyamatot tudjuk kontrollálni a C-vitaminnal.

A szervezet ellenállóképességét javítja az **A-, D-, E- és B12 vitaminok**, valamint a cink és a szelén is.

5. SZELLŐZTETÉS

Abban a helyiségben, ahol náthás ember tartózkodik, sűrűbben szellőztessünk. A légtérben megnövekedik a kórokozók száma, amelyektől néhány perces szellőztetéssel viszonylag könnyen megszabadulhatunk. (ez alatt nem hűl ki a lakás).