



PREDAVANJA O ZDRAVLJU za manje civilizovane oblasti

Predavanje Broj 9

PREHLADA, KAŠALJ I GRIP



Skoro svako se ponekad razboli od prehlade, kašlja, ili gripa.

Danas ćemo da prodiskutujemo o tome kako da se ophodimo prema tim čestim zdravstvenim problemima, i to na bezbedan i jeftin način.

Prehladu i grip dobijaju kako deca, tako i odrasli. Međutim, deca su tome više sklona.ⁱ Pehlada i grip su česte infekcije koje prouzrokuju curenje iz nosa, bol u grlu, ponekad povišenu temperaturu, pa čak i proliv kod male dece.ⁱⁱ Nije lako uvek izbeći prekladu i grip, ali postoje jednostavni postupci koji mogu da ti pomognu da se tim bolestima duže odupireš.

Mnogi ljudi misle da prehlada dolazi od hladnoće i vlage, ali to nije tačno. Ta stanja zaista mogu da pogoršaju prehladu slabljenjem tvoga tela da se odupire i bori sa nadirućim klicama. Prehlada se, zapravo, „dobija” od drugih koji je imaju, pa kiju klice prehlade u vazduh koji ti onda udišeš.ⁱⁱⁱ **Klice prehlade** se mogu zadobiti i rukovanjem sa osobama koje su prehladene, kao i dodirrom površina zagađenih izlučevinama iz nosa i usta bolesnih osoba.ⁱⁱⁱ Kad te klice uđu u tvoje telo one mogu da izazovu bolest, posebno ako je telo iznutra slabo.

Evo šta treba da uradiš da bi mogao da se zaštitiš od prehlade i gripa:^{iv}

1. Izbegavaj da budeš dugo među osobama koje imaju prehladu ili grip. Posebno uklanjaj male bebe iz njihovog prisustva. Bolesna osoba treba nekoliko dana da spava i da jede odvojena od drugih, da ne bi prenela klice.^v
2. Izbegavaj da svojim rukama dodiruješ oči, usta, ili nos, jer kroz njih klice mogu da uđu u tvoje telo.^{vi}
3. Dobro peri svoje ruke nekoliko minuta dnevno, a posebno pre nego što jedeš. To je jednostavan način za odupiranje klicama, ili za njihov prenos na druge.

Prehlada i grip skoro uvek prođu bez uzimanja lekova. Ne leči ih antibioticima. Oni ne pomažu, ali mogu da prouzrokuju oštećenja.^{vii} Ako si već dobio prehladu ili grip, evo šta možeš da radiš da bi ubrzao svoj oporavak. **Odmah preduzmi sledeće mere:**

1. Pij dosta vode.

Pij dovoljno vode sve dok tvoja mokraća ne postane blede boje. To se obično postiže sa pijenjem 8-12 čaša vode dnevno. Ako se znojiš, ili ti curi nos, pij i više vode.

2. Jedi razumno.

Za vreme prehlade i gripa treba jesti, ali umereno, jer tvoje telo potrebuje snagu da se odupire tim bolestima. Jedi više voća jer ono sadži potrebne vitamine i minerale za ozdravljenje. Izbegavaj hranu i pića sa šećerom.

3. Deca koja su prehladana i kašlju mogu otežano da se doje. Ali je i njima hrana potrebna za borbu protiv infekcije, i za pravilan rast i napredovanje. Čišćenje zapušenog nosa može detetu da pomogne da bolje jede.^{viii} Pomogni mu sa usisavanjem sluzi iz nosa uz pomoć gumene usisavajuće pumpice. Ne upotrebljavaj nikakvu iglu za tu svrhu.^{ix}

4. Spavaj malo više.

Idi ranije na spavanje. Pored toga, otpavaj malo i u toku dana. Umorno telo nema dovoljno snage da se odupire bolestima, niti da se oporavlja. Ponekad je malo duže spavanje baš to što je telu potrebno u takvim slučajevima.

5. Kreći se na svežem vazduhu, i po sunčanom danu.

Sunčeva svetlost ubija klice, a kretanje omogućava u tvom telu bolju proizvodnju prijateljskih belih krvnih zrnaca koja imaju sposobnost da se bore sa klicama.^x

6. Upotrebi vodenu terapiju.

Vodena terapija može da pomogne da se osoba bolje oseća i brže oporavi od bolesti.

Potapanje nogu u vruću vodu može da pomogne u slučaju bolova u grlu, prehlade i gripa. Noge treba držati u vrućoj vodi oko 20 minuta, a na čelu treba staviti mali vlažan peškirić ili krpu. Dobro je i pokriti telo većim čaršavom ili tankim ćebetom.

Na kraju treba noge izvaditi iz vruće vode, preliter ih hladnom vodom, a zatim dobro obrisati.

Zagrejavajuća obloga je dobra terapija da se pomogne bolesnom grlu, i slučaju kašljanja. Pre nego što odeš na noćni počinak, uzmi parče tanke krpe,

pokvasi ga hladnom vodom i iscedi, a zatim stavi labavo oko vrata. Potom uzmi neku vunenu soknu ili parče vunene tkanine i sa njom prekri vlažnu oblogu oko vrata. Učvrsti tu drugu oblogu na mestu da ne spadne preko noći. Sve to ostavi na vratu do zore. Mokra obloga će da se zagreje i tako da pomogne bolju cirkulaciju krvi u predelu vrata i grla, što će da ubrza isceljenje.

U grlu krkljaj toplu vodu (možda i umereno slanu), da u njemu olakšaš bolove.

Prehlada može da izazove zapušenje ili curenje iz nosa. U tom slučaju pokušaj sebi da pomogneš sa delimičnih usisavanjem u nos malo umereno slane vode iz šake. To može da pomogne otpuštanje izlučina.

Otpušavanje sinusa se može donekle obaviti sa još jednom sinusnom vodenom terapijom. Postupi ovako:

Pripremi 2 posude sa vodom. Jedna treba da sadrži vruću vodu, a druga hladnu. U toku procesa treba obe vode održavati na tim temperaturama. Zatim najpre potopi svoj nos i deo lica u vruću vodu. Usta treba da budu van posude da bi mogao da dišeš. Drži tvoj nos i lice u vrućoj vodi **3** minuta. Zatim premesti tvoje lice i nos u hladnu vodu, i drži ga tamo **1** minut. Posle toga opet pređi na vruću vodu, a zatim na hladnu. Ponovi taj ciklus **3 puta**, i završi ga sa hladnom vodom. Očisti nos od sluzi ako je potrebno.

Da bi sprečio proširenje sinusne infekciju na uvo, koje onda može da boli, pokušaj da ne čistiš svoj nos izduvavanjem, već ga samo pažljivo obriši. Poučavaj i svoju decu da tako rade.^{xi}

Ako kod neke osobe prehlada ili grip traje više od jedne nedelje, sa povišenom temperaturom, kašljem i izlučinama, čak i gnojnim, ili ako osoba ima površan i brz disajni ritam, ili bol u plućima, onda postoji mogućnost da se infekcija proširila na bronhije i pluća. Može biti da je ta prehlada prerasla u pneumoniju. U slučaju pogoršanog zdravstvenog stanja treba osobu odmah odvesti do zdravstvenog radnika.

Ako je neko dete prehladeno, pa kašlje, i još počne ubrzano da diše, sa preko 50 udisaja u minutu, treba ga odmah odvesti u kliniku. U slučaju plućnih infekcija kod dece, sa pravilnom terapijom bi se mogli izbeći mnogi smrtni slučajevi.^{xii}

U ovom predavanju smo saznali neke načine koji bi mogli da nam pomognu da sprečimo, ili da lečimo prehladu i grip. Te bolesti mogu doprineti da se mizerno osećamo. Međutim, primena jednostavnih terapija i zdrav način života mogu da nam uštede mnoge patnje.

Bez obzira da li si ti zdrav ili prehladen, ne zaboravi da se Bog brine za tebe, i da želi da ti uvek bude dobro. U Bibliji stoji zapisano: „**Ljubazni! molim se Bogu da ti u svemu bude dobro, i da budeš zdrav, kao što je tvojoj duši dobro.**” 3. Jovanova 2.

-
- ⁱ Američko Društvo za Pluća. (2014). Činjenice u vezi sa običnom prehladom. <http://www.lung.org/lung-disease/influenza/in-depth-resources/facts-about-the-common-cold.html>
- ⁱⁱ Varnada Karriem-Norwood, MD. WebMD. (2014). Prehlada, Grip i Kašalj – Zdravstveni Centar: Da li su to Simptomi Gripa ili Prehlade? <http://www.webmd.com/cold-and-flu/cold-guide/flu-cold-symptoms>
- ⁱⁱⁱ Dr. Hanne Korsholm. Netdoctor. (2014). Prehlada (Obična Prehlada). <http://www.netdoctor.co.uk/diseases/facts/colds.htm>
- ^{iv} MedicineNet. Reviewed (January 2014). Obična Prehlada. http://www.medicinenet.com/common_cold/page2.htm; Kanadski Centar za Okupaciono Zdravlje i Sigurnost. (2008). Obična Prehlada. http://www.ccohs.ca/oshanswers/diseases/common_cold.html
- ^v Werner, D. *Tamo Gde Nema Doktora*, Hesperian Fondacija, 1999. s.163.
- ^{vi} Jeanie Lerche Davis. Pregledano od strane Louise Chang, MD. WebMD. (2010). Prehlada, Grip i Kašalj – Zdravstveni Centar: Spreči Grip, Nemoj da te Dotakne. <http://www.webmd.com/cold-and-flu/features/prevent-flu-dont-be-touchy>; Akcija Ishrane, Centar za Nauku u Javnom Interesu, Mart, 2002, s.7
- ^{vii} Melinda Ratini, DO, MS. WebMD. (2014). Prehlada, Grip i Kašalj – Zdravstveni Centar: Antibiotici i Prehlada. <http://www.webmd.com/cold-and-flu/cold-guide/antibiotics-colds>
- ^{viii} Šta Svaka Porodica i Zajednica Ima Pravo da Zna o Kašlju i Prehladi, Činjenice za Život, UNICEF, WHO, UNESCO, od strane P&LA, 18 Zaključaka Posmatranja, Benson, Oxfordshire, OX96NU, UK, s. 54.
- ^{ix} Werner, D. *Tamo Gde Nema Doktora*, Hesperian Fondacija, 1999. s.163.
- ^x Carrie Cross. Livestrong. (Juli 2011). Malo Belih Krvnih Zrnaca i Nedostatak Vitamina D. <http://www.livestrong.com/article/490088-low-white-blood-cells-a-vitamin-d-deficiency/>
- ^{xi} Werner, D. *Tamo Gde Nema Doktora*, Hesperian Fondacija, 1999. s.163.
- ^{xii} Šta Svaka Porodica i Zajednica Ima Pravo da Zna o Kašlju i Prehladi, Činjenice za Život, UNICEF, WHO, UNESCO, od strane P&LA, 18 Zaključaka Posmatranja, Benson, Oxfordshire, OX96NU, UK, s. 54.

TEKST POTIČE OD GRUPE STRUČNJAKA IZ ZDRAVSTVENOG CENTRA WILDWOOD U DŽORDŽIJI, SAD.