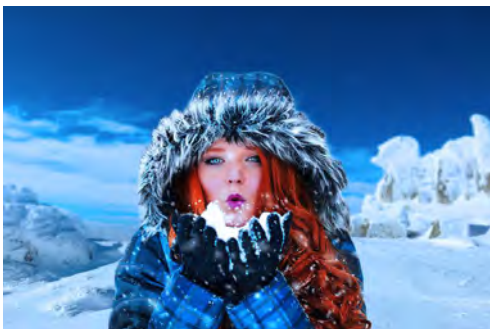




PREDAVANJA O ZDRAVLJU za civilizovanije oblasti

Predavanje Broj 9

KAKO SE OPHODITI SA PREHLADOM



Danas ćemo da prodiskutujemo načine na koje ljudi zadobijaju prehladu, i kako se sa njom treba ophoditi.

Na primer, promena vremena može da izazove prehladu. Proslavljanje praznika, sa bogatom hranom i odlaženjem kasno na počinak, obično znači više slučajeva prehlade.

Po celome svetu se svake godine milijarde osoba razboli od prehlade. U proseku, godišnje se deca prehlade 6-8 puta, a odrasli 2-4 puta.ⁱ

Prava prehlada je blaga i umerena, ograničena na gornje disajne puteve, i prouzrokovana jednim od 200 poznatih virusa prehlade.ⁱⁱ



Simptomi prehlade su obično:

- zapušeni nos,
- curenje iz nosa,
- kijanje,
- bol i grebanje u grlu,
- glavobolja, i
- opšta nelagodnost (bez, ili sa malom temperaturom).



Da bi znali kako da **sprečimo** prehladu, prvo treba da saznamo kako se ona **prenosi**. Virusi prehlade se mogu preneti na sledeće načine:

- rukovanjem sa nekim ko ima prehladu,
- dodiranjem objekata zagađenih bolesnikovim izlučivanjem iz nosa i ustaⁱⁱⁱ, ili
- udisanjem vazduha u bliskom prisustvu prehladene osobe koja kašlje ili kije.ⁱⁱⁱ

Kada osoba izdahne vazduh, on od nje putuje brzinom od 8 km/čas, u poređenju sa kihanjem koje iz usta i nosa eksplozivno izbacuje vazduh brzinom od 161 km/čas. U tom slučaju sićušne kapljice sa bezbrojnim virusima dolaze u dodir sa neposrednom okolinom i osobama u njoj.^{iv}

Evo 7 preporuka da ti pomognu da se **zaštitiš** od prehlade.^v

1. Izbegavaj produženi i bliski kontakt sa pehlađenim osobama. Izbegavaj da dotičeš rukama svoje oči, nos i usta. Kroz njih se unose virusi u telo.^{vi}
2. Kij i kašlji u papirnu maramicu, i zatim je odmah baci u otpatke.^{vii}
3. Briši često površine koje drugi dodiruju, kao, na primer, kvake na vratima, telefone, držače uz stepenice ili na stolicama.^{viii}
4. Dobro operi svoje ruke pod tekućom vodom za 10 sekundi, posebno pre obroka. To veoma pomaže da se zaštitiš od zadobijanja prehlade, kao i da svoju prehladu ne preneseš na druge. Klice prehlade ostaju aktivne na koži nekoliko sati.^{ix}
5. Osobe se lakše prehlade ako zimski period provode u zatvorenim prostorijama. U njima se virusi uspešnije prenose sa jedne osobe na drugu. Oni se i bolje razmnožavaju ako je vazduh suv, što isušuje sluzokožu u nosu i čini je *podležnijom* infekciji.^x
6. Održavanje odbrambenog sistema u dobrom zdravlju nas isto štiti od prehlade. Tome doprinosi i dovoljni odmor.^{xi}
7. Ako je potrebno, isperi svoje grlo sa umereno slanom vodom pre nego što odeš na spavanje, posebno u zimskim mesecima. U pola šolje vode razmuti malo soli (ni malo, ni mnogo) i sa tim rastvorom nekoliko puta krkljaj u grlu, a zatim ispljuni. To može da pomogne da izbegneš zapaljenje grla i posledice istog. [Dodatak prevodioca.]

Postoji nekoliko prirodnih „Božanskih doktora”. Da spomenemo samo neke od njih.

- Svež vazduh je jedan od tih doktora, i treba ga koristiti u izobilju.
- Sunčeva svetlost ubija klice.
- Umerena aktivnost povećava broj odbrambenih belih krvnih zrnaca.^{xii}

Šta treba ti da uradiš ako te slučajno „uhvati” prehlada?

Da li si ikad čuo sledeću izreku: „Uz doktorovu pomoć je potrebno sedam dana da se isleči prehlada, ili jedna sedmica bez njega.” Na sreću, ti možeš da skратиš dužinu trajanja svoje prehlade, i da umaniš njene nelagodne simptome. Čim osetiš njene prve znake, treba brzo da reaguješ.

Evo nekoliko jednostavnih **koraka za lečenje prehlade**:

1. Pij dovoljno vode, otprilike 8-12 čaša dnevno. Mokraća treba da bude blede boje. Dodatna voda pomaže da se nadoknadi tečnost izgubljena preznojavanjem, i posredstvom izlučivanja kroz disajne puteve i nozdrve.
2. Jedi mudro. Da li želiš da „gladu umoriš prehladu“, ili da „hraniš groznicu“? Za vreme bolovanja od prehlade je u redu jesti umereno, jer su hranljivi sastojci telu potrebni za funkcionisanje. Jedi hleb napravljen od svih sastojaka zrna, zatim jedi još žitarice, i sveže voće i povrće bogato vitaminima i mineralima.

U jednom istraživanju je pronađeno da jedenje štangle čokolade ili bombone srednje veličine, sa samo 6 kašičica šećera u njoj, snižava sposobnost belih krvnih zrnaca da uništavaju bakterije za 25%, u vremenskom intervalu od oko 4 sata.^{xiii}

Kada se slatki zalogaji ili osvežavajući napici sa 12 kašičica šećera jedu ili piju, često između obroka, sposobnost belih krvnih zrnaca opada za 60%.

3. Vežbaj i kreći se napolju. Umerena vežba na otvorenom vazduhu ojačava odbrambeni sistem. Najbolja vežba je hodanje. Obuci se tako da ti nije hladno, posebno na nogama i rukama.
4. Spavaj dovoljno. Idi rano u krevet, ili još malo otpavaj pre podne. Ako si suviše umoran, tvoj odbrambeni sistem ne može pravilno da funkcioniše. Često puta je malo dodatnog spavanja baš ono što je telu potrebno.
5. Vodena terapija. Spoljašna upotreba vode je isto korisna za lečenje prehlade.

Primer toga je držanje **nogu u vrućoj vodi**. Ako osećaš bolove i grebanje u grlu, ili glavobolju, stavi svoje noge u vruću vodu za 20 minuta. U isto vreme drži hladnu oblogu na čelo, ili na glavu. Na kraju izvadi noge iz vruće vode, prelij ih sa hladnom vodom, a zatim ih dobro izbriši sa suvim peškirom.

Još jedna korisna vodena terapija je **naizmenično tuširanje**. Čim osetiš groznicu, bolove, ili opštu nelagodnost

- tuširaj se sa vrućom vodom za 3 minuta,
- hladnom vodom za ½-1 minuta;
- ponovi taj ciklus 3 puta i završi ga sa hladnom vodom.

To može da popravi tvoj odbrambeni sistem i da ojača bela krvna zrnca da bolje uništavaju klice.

Zagrejavajuća obloga je veoma uspešna terapija za sprečavanje ili lečenje bolova u grlu, i za kašalj. Pre odlaska na spavanje

- pripremi parče tankog platna, ili maramicu,
- nakvasi u hladnoj vodi, i iscedi,
- a zatim labavo omotaj oko grla.
- Potom uzmi vunenu soknu, ili parče vunene tkanine, da sa njom pokriješ prvu oblogu, i sve to učvrsti na mesto.

Drži te obloge na vrat do zore. Mokra obloga će da se ugreje i da poveća cirkulaciju krvi u vratu, što će da pomogne isceljenju.

Ako imaš **zapušeni nos**, stavi preko njega ledeno-hladnu oblogu, i u isto vreme drži noge u vrućoj vodi za 20 minuta. Ta kombinacija pomaže da se otpuše sinusi.

Druga alternativa je **vodena terapija za sinuse**. Pripremi posudu sa vrućom vodom i u nju stavi svoj nos blizu ivice, da bi mogao da dišeš kroz usta. Drži ga tu 3 minuta. S vremena na vreme dodaj još vruće vode da bi održao njenu temperaturu. Posle 3 minuta zagnjuri svoj nos u posudu sa hladnom vodom, i drži ga tamo ½-1 minuta. 3 puta ponovi taj ciklus, i završi ga sa hladnom vodom.

Naučna istraživanja su pokazala da odrasle osobe sa prehladom izduvavanjem čiste svoj nos prosečno 45 puta dnevno za prva 3 dana.^{xiv} To može da doprinese da se inficirana sluz povrati u sinuse i tako pogorša prehladu. Sinusi mogu da se inficiraju. Za zapušeni nos je bolje primeniti hladnu oblogu, ili vodenu terapiju za sinuse.

Očigledno je da postoje raznovrsni načini da se ublaži efekat i trajanje prehlade. Ona može da doprinese da se mizerno osećamo. Međutim, ako vredno primenimo spomenute jednostavne prirodne lekove i terapije, verovatno ćemo iskusiti olakšanje.

Borba sa prehladom potseća na ono što je apostol Pavle zapisao u Efescima 6:13, gde kaže: „**Toga radi uzmite sve oružje Božije, da biste se mogli braniti u zli dan, i svršivši sve održati se.**”

Suština je u istrajnosti! Da bi savladao prehladu, treba da primeniš energične napore u tu svrhu. Neka te Gospod blagoslovi i održi u dobrom zdravlju!

ⁱ Američko Društvo za Pluća. (2014). Činjenice o Običnoj Prehladi. <http://www.lung.org/lung-disease/influenza/in-depth-resources/facts-about-the-common-cold.html>

ⁱⁱ David T. Derrer, MD. (30. Mart, 2014). Razumevanje Obične Prehlade – Osnovne Stvari. <http://www.webmd.com/cold-and-flu/cold-guide/understanding-common-cold-basics>

ⁱⁱⁱ Stephen Doerr, MD. (Pregledano 15. Januara, 2014). Obična Prehlada. http://www.medicinenet.com/common_cold/page2.htm; Kanadski Centar za Okupaciono Zdravlje i Sigurnost. (5. Avgust, 2008). Obična Prehlada. http://www.ccohs.ca/oshanswers/diseases/common_cold.html

^{iv} Heather Hatfield. (11. Januar, 2010). 11 Iznenadujućih Činjenica o Kijanju. <http://www.webmd.com/allergies/features/11->

surprising-sneezing-facts

^v Administracija za Droge i Hranu, Isto.

^{vi} Akcija Ishrane, Centar za Nauku u Javnom Interesu, Mart, 2002, s.7.

^{vii} David T. Derrer. WebMD. (16. August, 2014). 8 Jednostavnih Preporuka da Pomognu Sprečavanju Prehlade.

<http://www.webmd.com/cold-and-flu/11-tips-prevent-cold-flu>

^{viii} PubMed Zdravlje. (21. Januar, 2013). Obična Prehlada. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmedhealth/PMH0001698/>

^{ix} Jeanie Lerche Davis. WebMD. (1. Oktobar, 2010). Spreči Grip: Operi Sapunom Klice. <http://www.webmd.com/cold-and-flu/features/prevent-flu-soap-away-germs?page=2>

^x Gary A. Thibodeau, PhD, Struktura i Funkcija Tela, 10. izdanje, Mosby Year Book Inc. Missouri, 1997, s. 260.

^{xi} Jennifer Warner. WebMD. (2009). Zdravstveni Centar za Prehladu, Grip i Kašalj: Dobar Noćni Odmor Stavlja Prehladu u Krevet. <http://www.webmd.com/cold-and-flu/news/20090112/good-nights-sleep-puts-colds-to-bed>

^{xii} Geisingerovi Prekovremeni Radovi Negovateljstva. Da li je to Prehlada ili Grip?

<http://www.careworkshealth.com/cwh/afterhours/cold-flu.html>

^{xiii} Loma Linda Univerzitet, Škola Zdravlja.

^{xiv} Hendley, Owen, Univerzitet Virdžinije, Sastanak Američkog Društva za Mikrobiologiju, Izvešteno od strane Rojtera, San Francisko, 29. Sept. 1999.

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