

TEMAT DNIA: PRZYGOTUJ SIĘ DO OBRONY PRZED INFEKCJAMI Ciepło, zimno, gorąco... I choroba gotowa

Znaczne wahania temperatury nie sprzyjają naszemu zdrowiu

Przelom lata i jesieni to czas, kiedy pogoda staje się bardziej kapryśna i częściej dokuczają nam infekcje. Przy znacznych skokach temperatury znacznie łatwiej wychłodzić lub przegrzać organizm. Wydaje nam się, że jest gorąco, zdejmujemy kurtki, czapki i... szybko się wychładzamy. Wystarczy, że powieje wiatr albo wejdziemy do cienia.

- Takie wahania temperatur mogą być bardzo niekorzystne. Dlatego warto dbać o to, by ubierać się adekwatnie do warunków otoczenia - radzi prof. Dariusz Jurkiewicz z Kliniki Otolaryngologii Wojskowego Instytutu Medycznego w Warszawie.

Wylegarnie wirusów

Ponadto w chłodne dni niechętnie wietrzmy pomieszczenia. W zamkniętych biurach czy klasach, gdzie kilkanaście osób przez kilka godzin oddycha tym samym powietrzem,



Wychodząc na spacer z dzieckiem, pamiętajmy, że kilkulatki są znacznie bardziej ruchliwe niż dorośli. A co za tym idzie, szybciej mogą się spocić. FOT. SXC.HU

steżenie szkodliwych drobnoustrojów jest wyższe niż latem, gdy pracujemy przy otwartych oknach.

- W okresie podwyższonych zachorowań należy, w miarę możliwości, unikać dużych skupisk ludzi. Wirusy przenoszą się drogą kropelkową, więc w takich miejscach bardzo

łatwo się nimi zarazić - dodaje prof. Jurkiewicz.

Już teraz pomyśl o szczepieniu

Przed kolejnym sezonem jesienno-zimowym dobrze jest też zaszczyć się przeciwko grypie. Powinni o tym pamiętać zwłaszcza ci, którzy mają kontakt z wieloma osobami, np. w pracy, szkole, oraz osoby chorujące przewlekle lub cierpiące na niedobory odporności. Warto pamiętać też o zabezpieczeniu przed tą groźną infekcją wirusową dzieci. Szczepić można już maluchy powyżej szóstego miesiąca życia. Dla najmłodszych dzieci dostępne są preparaty z dopiskiem „junior”. Gdy szczepienie stosowane jest po raz pierwszy w życiu, to konieczne jest podanie dwóch dawek szczepionki w odstępie ok. 4-6 tygodni (dotyczy to również dorosłych). W kolejnych latach wystarczy już jedna dawka.

- Wrzesień i początek października to dobry okres, by pomyśleć o szczepieniu przeciwko grypie. Po pierwsze, robiąc to w tym okresie spokojnie zdążymy przed szczytem zachorowań. Po drugie, trzeba pamiętać, że organizm potrzebuje czasu, by wytworzyć ochronne przeciwciała. Trwa to średnio ok. kilkunastu dni - mówi lek. med. Janusz Kaliszczak, pediatra, epidemiolog i specjalista chorób zakaźnych.

Ruch jak lekarstwo

W utrzymaniu dobrej kondycji zarówno dzieciom, jak i dorosłym pomoże ruch na świeżym powietrzu. Idealnie są dwa spacery dziennie. Jeden rano, drugi po południu. Na świeżym powietrzu powinniśmy spędzić za każdym razem nie mniej niż 30 minut. Najlepiej w ruchu, co zapobiegnie wyziębieniu.

Ale uwaga! Wychodząc na spacer z dzieckiem, pamiętajmy, że kilkulatki

są znacznie bardziej ruchliwe niż dorośli. A co za tym idzie, szybciej mogą się spocić. Dlatego dzieci nie należy ubierać zbyt ciepło, a w trakcie zabawy warto sprawdzać maluchowi kark, który powinien być umiarkowanie ciepły. Jeśli skóra w tym miejscu jest zimna - dziecku jest za chłodno. Jeśli natomiast kark jest wilgotny i wyraźnie rozgrzany, to znak, że maluch się spocił. W takiej sytuacji lepiej zakończyć spacer.

Mieszkanie to nie ciepłarnia

- Przegrzanie grozi nie tylko podczas spaceru, ale także w domu. Aby tego uniknąć, należy zadbać, by temperatura w pomieszczeniach nie przekraczała 20-22 stopni C w dzień i 19 stopni C w nocy - dodaje doktor Kaliszczak.

Wyższa temperatura nie wpływa korzystnie na śluzówkę nosa, która się przesusza i staje się wówczas bardziej podatna na atak wirusów.

Ewa Kurzyńska

CO MOŻESZ ZROBIĆ SAM

5 zasad, które pomogą skomponować dietę wzmacniającą odporność

1. Badania sugerują, że niedobory różnych składników odżywczych, w tym witamin i minerałów, mogą mieć związek z obniżoną odpornością. Pamiętajmy, by wszystkie ważne składniki odżywcze dostarczać organizmowi regularnie. Najlepiej w formie pięciu posiłków dziennie: trzech głównych i dwóch przekąsek.

2. W codziennej diecie powinny znaleźć się produkty zawierające dużo witaminy A i C, a także witamin z grupy B. "Kopalniami" witaminy A są: papryka, pomidory, marchew, brokuły, nabiał. Z kolei w witaminę C bogate są: natka, kiszzone ogórki i kapusta, cytrusy. Z kolei witaminy z grupy B znajdziemy w: produktach zbożowych, warzywach strączkowych, mleku, mię-

sie, orzechach, pestkach słonecznika i dyni.

3. Kolosalne znaczenie dla kompozycji układu immunologicznego mają minerały: cynk, selen i żelazo. Aby ich nie brakowało w organizmie, warto jeść ryby, chude mięso, rośliny strączkowe, kiełki, pestki słonecznika, orzechy.

4. Gdy czujemy, że „łamię” nas infekcja, sięgnijmy po przetwory z owoców dzikiej róży lub pigwy. Pomogą także czosnek i żurawina uważane za naturalne antybiotyki.

5. Z właściwości antybiotycznych słusznie słynie także miód. Zadziała pod warunkiem, że nie zniszczymy jego zdrowotnych właściwości zbyt wysoką temperaturą (jeśli dodajemy go do herbaty, nie powinna mieć więcej niż 40 stopni C).

ewa

Następny temat

Co najbardziej szkodzi naszym oczom? Jak dbać o wzrok?

REKLAMA

Alkoholika musi dopaść kryzys

Rozmowa z lek. med. **TADEUSZEM BORATYNEM**, psychiatrą, dyrektorem Wojewódzkiego Ośrodka Terapii Uzależnień w Rzeszowie.



Dlaczego ludzie się uzależniają od alkoholu? Jedni mają to w genach, a inni nie?

Nie obwiniamy genów. Choroby alkoholowej się nie dziedziczy. Zawsze zastanawiam się, dlaczego nie mówimy o genetyce narkomanii, a mówimy o dziedziczności alkoholizmu. To ten sam mechanizm, to samo uzależnienie. Możemy natomiast zastanawiać się, dlaczego jedni mają większość skłonność do uzależnień, a inni mniejszą. Otóż, szybciej popadają w nałóg osoby wrażliwe, niedojrzałe emocjonalnie. Stąd postęp choroby u młodych osób i spustoszenie, jakie, czyni ona w ich życiu jest o wiele większe, niż u dorosłych. Podobnie kobiety, potrzebują mniej alkoholu i czasu, by się uzależnić i zdegradować. U podłoża uzależnienia leżą pewne braki i nieumiejętności życiowe, które pomagająby w normalnym funkcjonowaniu. Alkohol rekompensuje te braki, pomaga funkcjonować, łagodzi problemy, staje się podpórka, bez której z czasem nie można się obyć.

Jaka jest skuteczność terapii alkoholików, którzy zgłaszają się do ośrodka?

Według badań, skuteczność terapii instytucjonalnej, prowadzonej przez specjalistów sięga czterdziestu kilku procent. Niestety, szacuje się, że do terapii zgłasza się jedynie 6-8 proc. osób uzależnionych od alkoholu. Porównywalnie skuteczny jest program anonimowych alkoholików. Połączenie tych dwóch źródeł pomocy daje już skuteczność w granicach ok. 70 proc. To bardzo dużo. Leczenie nic nie daje jedynie tym, którzy nie chcą dać sobie pomóc i nie rezygnują z picia.

Jak nakłonić alkoholika, aby zgłosił się na leczenie?

Żaden uzależniony nie zrezygnuje z picia i nie podejmie leczenia, jeżeli nie zostanie postawiony pod ścianą, czyli otoczony siecią kryzysów życiowych - rodzinnych, zawodowych, zdrowotnych - które zmuszają go do podjęcia jakiejś decyzji i dopuszczenia myśli, że może jednak ma jakiś problem. Istota uzależnienia polega bowiem na zaprzeczeniu i trwaniu w przekonaniu, że nie ma problemu. Kiedy alkoholik zmienia to stanowisko, podejmuje leczenie.

Jak namówić alkoholika, by poddał się leczeniu?

Rodzina powinna postawić mu konkretne wymagania. Jeśli otoczmy alkoholika „ciepłkiem” i nie będziemy mu stwarzać kryzysowych sytuacji, to on nie przestanie pić. Alkoholik nie pije dlatego, że ma jakiś trudności. Pije, kiedy je ma i jak ich nie ma. Pije, bo jest uzależniony. Postawienie mu jasnych wymagań, otoczenie siecią kryzysowych sytuacji, powoduje to, że zaczyna ponosić dotkliwe konsekwencje swojego zachowania. I wtedy rezygnuje z zaprzeczenia. Oczywiście, nie zawsze tak się dzieje. Bywa, że nawet ponosząc olbrzymie szkody i straty, z picia nie rezygnuje. Ale zawsze to jest jego wybór i jego decyzja, a nie wina otoczenia. Człowiek ma prawo pić i ma prawo nie pić. Ale jeżeli wybierze picie, to musi robić to na własny rachunek. Nie może tym obciążać innych. Tak więc na początek rodzina musi wymóc na alkoholika, żeby podjął leczenie. To jest najtrudniejsze. W dalszym etapie, rodzina także powinna podjąć terapię. Alkoholik w początkowym okresie leczenia, wciąż tocząc ze sobą wewnętrzną walkę, jest drażliwy i niestabilny emocjonalnie, impulsywny w reakcjach. Warto o tym wiedzieć, by nie pogłębiać sytuacji konfliktowych. Zachowanie alkoholika, mimo tego, że jest złe i naganne, nie jest wynikiem tego, że on sam jest zły, ale jest wynikiem choroby, która zupełnie zmienia osobowość człowieka.

Jak przebiega terapia? Czy są tabletki na alkoholowy ciąg?

Nie ma cudownych leków, które leczyłyby uzależnienie. Powoduje ono bowiem zmiany w psychice, których nie da się skorygować tabletkami. Leczenie farmakologiczne pomaga jedynie złagodzić pewne objawy, które generuje

uzależnienie. Często zgłaszają się osoby po ciągach picia, u których musimy złagodzić objawy abstynencyjne, bo inaczej potrzeba picia będzie tak silna, że na pewno sięgną po alkohol. Uzależnienie generuje różnego rodzaju zaburzenia emocjonalne - lękowe, depresyjne i w tym przypadku także można podać leki. Jednak nie jest to zasadniczy element leczenia, a jedynie pewne wsparcie, aby pacjent mógł wejść w proces psychoterapii.

Je musi trwać terapia, by była skuteczna?

Zależy od pacjenta. Okres przewidziany w programach leczenia to ok. 2 lata. Wiemy, że to za krótko. Dlatego w trakcie leczenia ambulatoryjnego staramy się umieścić pacjenta w grupie AA, gdzie otrzyma dalszą pomoc. Zaprzestanie picia jest dopiero początkiem terapii. Jej cel to przywrócenie alkoholika do normalnego funkcjonowania, by znów mógł pełnić swoje życiowe role, bez sięgania po alkohol.

Po latach można wrócić do wódki tak samo, jak do papierosów?

Z palaczami jest inaczej, ponieważ nikotyna nie modyfikuje procesów psychicznych, a alkohol tak. Wracając po wielu latach do picia, alkoholik wraca od razu do aktywnej fazy choroby, ten powrót jest wręcz druzgocący, nałóg wraca ze zdwojoną siłą, a postęp choroby jest gwałtowniejszy. Tak, jakby przerwy w piciu w ogóle nie było, a choroba wciąż postępowała.

Stowarzyszenie Rodzin
OTWARTY UMYŚL

rzeszów
stolica innowacji

Projekt „Jestem asertywny – mówię nie” realizowany przez Stowarzyszenie Rodzin „Otwarty Umysł”, współfinansowany przez Wydział Zdrowia Urzędu Miasta Rzeszowa
www.otwartumysl.org
Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnień w Rzeszowie jest czynny od poniedziałku do piątku w godz. 8.00 - 20.00, ul. Siemieńskiego 17, tel. 17 786 30 06, 17 861 16 40, e-mail: wotu@pro.onet.pl

REKLAMA

MASAŻ PODWODNY

Wskazania: zaburzenia krążenia, nerwobóle, stres, otyłość, urazy, stany pooperacyjne, schorzenia układu nerwowego

Zapraszamy do gabinetu przy ul. Marszałkowskiej 15 w Rzeszowie, tel. 17 861-10-96
www.rudek.com.pl

RUDEK
Gabinety rehabilitacji