



Apotekar vam savjetuje

Prehlada/ hunjavica

Stotine vrsta virusa (mikroorganizama) izazivaju prehladu. Isto toliko, a možda i više, postoji "domaćih" savjeta kako ih se riješiti. Nažalost, to je zabluda. Prehlada se ne može izliječiti, može se eventualno izbjeći ili ublažiti njene posljedice.

Preventiva (sprečavanje) je bitna. Pošto se virusi šire zrakom, treba izbjegavati blizinu zaraženih tj. prehlađenih osoba, rukovanje sa njima, upotrebu zajedničkih predmeta (npr.: peškira, čaša, pribora za jelo) i slično.

Ako, ipak, dobijemo hunjavicu, rješenje je samo jedno: smirenje aktivnosti, odmaranje, uzimanje toplih napitaka, strpljenje i prehlada će proći za 5-7 dana.

U prehladi jača protok krvi kroz sluzokožu nosa i stoga ova natiče. Otok zapuši nosni otvor i oteža cirkulaciju zraka. Ali, tako i povećava temperaturu u nosu koja usporava razmnožavanje virusa. Istovremeno, započinje i stvaranje antitijela (protutijela/protuotrova) u krvi koja se bore, uz pomoć nekih materija iz nosne sekrecije, protiv virusa.

Korisna je u bolesti upotreba dodatnog jastučića pri spavanju. Podiže glavu i tako smanjuje otok sluzokože. Korisno je i ispiranje nosnice s običnim rastvorom kuhinjske soli. Pročišćava nosne puteve i olakšava disanje.

Ako se hunjavica pojačava, neophodno je uključivanje kapi ili spreja za nos. Oni sadrže supstance koje sužavaju krvne sudove sluzokože i smanjuju njen otok. Njihova upotreba je dozirana i vremenski ograničena na rok od 3-10 dana. Budite pažljivi, propisano se ne smije prekoračiti.

Nosna infekcija se može proširiti na uho, izazvati otok njegove sluzokože, začepljenje, a u dodatnim komplikacijama čak i upalu uha. U ovom slučaju se ne preporučuje ležanje jer pospješuje oticanje sluzokože. Ako bol u uhu traje duže od jedne noći, treba otići ljekaru.

Pojava kašlja se vezuje za iritacije u grlu i prirodna je reakcija organizma kojom nastoji izbaciti šljak iz disajnih puteva. Stoga kašljite, ne sprečavajte sirupima i tabletama prirodnu odbranu organizma.

Upale ždrijela prouzrokuju bol u grlu. Ako se to dogodi, preporučuje se uzimanje tableta sa antiseptičkim lokalnim djelovanjem. Tada je dobro popiti čaj ili toplu vodu sa medom.

U prehladi se javlja i promuklost, kao posljedica upaljenih i nateklih glasnica. Kašalj snažno iritira glasnice, otežava oporavak, pa ga treba eliminisati ili bar ublažiti. Sada se preporučuje korištenje sirupa za kašalj

Ako su bolovi u grlu uporni i traju duže od sedam dana, konsultacija ljekara je neophodna.

Izbor lijekova za prehladu u slobodnoj prodaji (bez recepta) je veliki. Velike su i dileme šta odabrati. Ne brinite, obratite se za savjet Vašem apotekaru i dileme će nestati.



Ako želite saznati nešto više

o ovoj ili o drugim važnim temama za Vaše zdravlje i život,
obratite se apotekarima u našim apotekama
ili

**Službi za stručno-informativne poslove i razvoj,
Sarajevo, Čekaluša 38, tel.: +387 33 45 55 51 i 20 79 66**