

### [Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się



- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Artykuły](#)

## Mam to w nosie

Pogoda wystawia nas na próbę. Jednego dnia ciepło, drugiego dokucza już przejmujące zimno, pada deszcz, wieje wiatr. Zanim organizm przyzwyczai się do jednej aury, następuje zmiana. Takie wahania sprzyjają jesiennym infekcjom. Zmarznięci, przygnębieni, zmęczeni pluchą i coraz szybciej zapadającym zmierzchem stanowimy świetny cel ataku wirusów. Zaczynają się panoszyć w naszych drogach oddechowych, traktując osłabioną odporność ustroju jako zaproszenie do wspólnego życia.



## Mam to w nosie

Przeziębienie jest skutkiem zakażenia górnych dróg oddechowych (nosa, gardła i krtani) rhinowirusami. Jesienią jest ono powszechną dolegliwością, z powodu której cierpi około 80% Polaków. Łapiemy przeziębienie na skutek kontaktu z chorymi ludźmi. Infekcja rozprzestrzenia się szybko. Kichająca i kaszląca osoba wyrzuca z siebie tysiące wirusów, które wdychają inni. Wystarczy też, aby zarażony podał nam rękę, którą przed chwilą zatykał usta przy kasłaniu. Wymiana uścisków dłoni już naraża innych na zachorowanie. Dlatego kichając czy kaszląc należy zasłaniać usta nie ręką, ale jednorazową chusteczką. Lekarze zalecają też częste mycie rąk bardzo ciepłą wodą z mydłem.

Przeziębienie zwykle zaczyna się od kataru. Jest on objawem stanu zapalnego błony śluzowej nosa, spowodowanego atakiem wirusów. Przeziębienie zwykle zaczyna się od kataru. Jest on objawem stanu zapalnego błony śluzowej nosa, spowodowanego atakiem wirusów. Błona śluzowa ulega wtedy przekrwieniu oraz obrzękowi. W efekcie zaczyna pojawiać się wodnista wydzielina (spływająca do gardła i utrudniająca przełykanie) oraz uczucie zatkanego nosa zakłócające oddychanie. Chory wtedy kicha, ma trudności w zasypianiu, boli go głowa oraz okolice zatok. Zараżają tylko ci, którym aktualnie cieknie z nosa. Po przejściu przeziębienia wirus jest obecny w nosie jeszcze do czterech tygodni i dalej zakaża. W obiegowej opinii, katar, leczony czy nie, trwa tydzień. Z tą tezą nie zawsze zgadzają się lekarze. Uważają oni, że pacjent powinien stosować leki obkurczające naczynia i drażniące nos. Pozostawienie zablokowanego, obrzękniętego nosa może spowodować wtórne zakażenie bakteryjne, głównie paciorkowcami. Wtedy przejrzysta i wodnista wydzielina przekształca się w żółtą, śluzowo-ropną. Nadkażenie bakteryjne może skończyć się nawet zapaleniem zatok.

Równocześnie z katarzem pojawia się kaszel. Błony śluzowe w głębi dróg oddechowych są usłane gruczołami śluzowymi i surowiczymi, które w obliczu atakujących wirusów zwiększają aktywność. Produkują mnóstwo płynu powoli przemieszczającego się w kierunku gardła, przesuwanego przez mikroskopijne rzęski. W pewnym momencie ruchy rzęsek nie wystarczają już, by usuwać śluz. Gwałtowne skurcze przepony wyrzucając powietrze, pomagają wykrztusić zalegającą wydzielinę. Taki kaszel, zwanym mokrym, to pożądana reakcja organizmu, walka o czystość i drożność dróg oddechowych. Ułatwiają ją syropy i leki wykrztusne. Na początku przeziębienia chorego często męczy tzw. suchy kaszel, który szkodzi. Gardło jest zdarte, a kaszel (nieproduktywny) niczego nie oczyszcza. Należy go więc „uspokoić”. Zalecane są wtedy syropy przeciwkaszlowe, np. z babki lancetowatej, tymiankowy. Łagodzą go także cukierki z tymiankiem czy podbiałem przynoszące ulgę w silnych, napadowych atakach suchego kaszlu. Choroba szybciej ustępuje, jeżeli pacjent zostanie przez kilka dni w domu. Aby zmniejszyć dolegliwości, należy stosować leki przeciwgorączkowe i przeciwbólowe, z paracetamolem, ibuprofenem, naproksenem czy kwasem acetylosalicylowym. Wspomagająco można pić napotne herbatki z sokiem malinowym, napary z lipy, bzu czarnego, a nadwątłą odporność wzmacnia dzika róża. Większość prostych zakażeń dróg oddechowych powodują wirusy, na które antybiotyk nie działa. Łykając go przy zwykłym przeziębieniu hodujemy tylko lekooporne szczepy drobnoustrojów.

## Ogniste gardło

Z przeziębieniem zaczyna się zwykle ból gardła. Razem z wdychanym powietrzem i jedzeniem dostają się do niego różne wirusy i bakterie. Jeśli trafią na podatny grunt (osłabiony ustrój, wysuszoną kaloryferami błonę śluzową) zaczną hulać jak szalone, fundując nam fatalne samopoczucie. Gardło kłuje, boli, piecze, drapie. Mamy zachrypnięty głos i podwyższoną temperaturę, którą ustrój próbuje zniszczyć rozmnażające się patogenny. Podczas tej walki o dominującą rolę w drogach oddechowych migdałki, które w zwykłych warunkach stanowią zapórę dla wirusów, stają się rozpulchnione i występuje kłopot z przełykaniem. Większość sięga wtedy po tabletki do ssania, dostępne bez recepty. Dzięki nim substancje czynne szybko docierają do objętej stanem zapalnym śluzówki. Są to tabletki, które szybko likwidują ból, zmniejszają stan zapalny i obrzęk oraz przekrwienie błony śluzowej gardła czy jamy ustnej. Pomaga też płukanie gardła naparem ziołowym lub roztworem soli kuchennej (łyżeczka na szklanek wody). Można zastosować inhalację dodając olejek eteryczny z drzewa herbacianego, który ma działanie przeciwwirusowe.

Jeżeli wirusy tępiliśmy nie dość skutecznie, gardło mogą opanować bakterie, najczęściej ropne paciorkowce *Streptococcus pyogenes*. Wtedy mamy wysoką gorączkę, ogniście czerwone migdałki, dodatkowo pokryte żółtawo-białym nalotem bakteryjnej anginy, która szybko atakuje. Rano możemy czuć się dobrze, a wieczorem mieć gorączkę sięgającą do 40 stopni C. Ból gardła promieniuje nieraz do ucha. Mamy czasami mdłości i dyskomfort brzucha oraz ból głowy. Angina zawsze wymaga wizyty u lekarza i przyjęcia zaordynowanych przez niego antybiotyków. Zbyt długie zwlekanie z podjęciem kuracji powoduje dyskomfort chorego i może utrudniać późniejsze leczenie.

## Strzeżonego zastrzyk strzeże

Przy grypie gra toczy się o większą stawkę. Choroba ta bywa czasami śmiertelna. Objawy jej są podobne do przeziębienia, tylko bardziej nasilone. Grypa rozpoczyna się nagle dreszczami i wysoką gorączką, towarzyszą jej: ostry nieżyt nosa, gardła, kaszel, często zapalenie spojówek. Chory czuje się osłabiony, rozbity, boli go głowa, kości, stawy, mięśnie. Grypa jest chorobą zakaźną, rozpowszechnioną na całym świecie. W Polsce najbardziej zajadłe atakuje między październikiem a kwietniem. Grypa jest chorobą zakaźną, rozpowszechnioną na całym świecie. W Polsce najbardziej zajadłe atakuje między październikiem a kwietniem. Wirus grypy nieustannie się modyfikuje i co roku naukowcy pracują nad ujarzmieniem jego najbardziej popularnej odmiany za pomocą szczepionki. Ma ona zaprezentować układowi odporności osłabione, niegroźne zarazki. Ten zapamiętując informację o wrogu uczy się przed nim bronić. Kiedy podczas szalejącej grypy spotka się z nim, szybko go zniszczy nie dopuszczając do rozwinięcia choroby. Szczepionka, co prawda, nie zawsze przed nią chroni, ale wspiera organizm i pomaga mu przejść przez infekcję z mniejszymi stratami. Szczepić powinny się osoby szczególnie narażone na zakażenie grypą. A więc małe dzieci, najbardziej podatne na wszelkie powikłania, z powodu jeszcze nie w pełni rozwiniętego systemu odporności. Ponad połowa wszystkich zachorowań na grypę występuje właśnie wśród dzieci poniżej 14 roku życia. Łatwym łupem infekcji są też osoby starsze mające, z powodu coraz liczniejszych innych dolegliwości, osłabiony układ immunologiczny. Grupą osób narażonych na kontakt z wirusem jest także personel medyczny.

Przez żołądek do zdrowia

Jesień to trudna pora roku. Trzeba do niej dostosować jadłospis, który wzmocni odporność i pozwoli przechytrzyć przeziębienie. Chipsy, chociażby cebulowe czy z papryką, nie działają korzystnie. Natomiast warzywa i owoce są wskazane, zwłaszcza sezonowe, które niedługo znikną. Warzywa najlepiej zjadać w postaci surówek.

## Szczególnie cenne są:

- kiszona kapusta
- natka pietruszki
- marchew
- seler
- sałata
- cykoria
- dynia
- czosnek
- cebula, z której można zrobić syrop (drobną pokrojoną cebulę posypać cukrem i odstawić, aż puści sok).

Trzeba też zwiększyć w menu ilość czosnku, cytryny i miodu. Jemu właśnie przypisuje się właściwości o wiele bardziej skuteczne od niektórych leków przeciwkaszlowych. Jesienną odporność podnoszą także produkty bogate w cynk (kiełki pszenicy, otręby, pestki dyni, jajka, mleko, owoce morza, mięso, wątroba). O cynku powinny pamiętać szczególnie łasuchy, gdyż nadmierna ilość słodczy może wywołać utratę około 3 mg tego pierwiastka dziennie (norma 12-15 mg).

Prawdziwe zainteresowanie ludzi nauki skupia się od kilku lat na jogurtach z probiotykami oraz ich oddziaływaniu na system odporności. W jednym z numerów „British Journal of Nutrition” zamieszczono artykuł, w którym autorzy dowodzili, iż regularne przyjmowanie niektórych szczepów probiotycznych zmniejsza ryzyko częstych infekcji u małych dzieci.

Koniecznym zaleceniem zdrowotnym jest ruch na świeżym powietrzu. Bez niego organizm nie będzie miał siły walczyć z jesiennymi plagami. Ważne jest także wietrzenie sypialni przed snem oraz ubieranie się na cebulkę. Umożliwia to szybkie dostosowanie się do zimnej aury i uniknięcie nagłego przegrzania, po którym wychłodzenie może prowadzić do przeziębienia. Podczas przemarznięcia dochodzi w organizmie do zwiększonej produkcji kortyzolu (jednego z hormonów stresu, obniżającego odporność).

*Opracowała: Katarzyna Sowa-Lewandowska*

*Na podstawie: Przeziębienie i grypa, Gerhard Leibold, Agencja Wydawnicza Jerzy Mostowski, 2005.*

<http://laboratoria.net/artukul/15566.html>

**Informacje dnia:** [Polscy badacze opracowali foniczny sztuczny neuron To mit, że nowe media zawsze niszczą mózg dziecka](#) [Nagrano, jak wirus próbuje atakować komórki](#) [Sztuczne światło sprzyja cukrzycy](#) [Popularny suplement diety może zwiększać ryzyko raka](#) [Przeciwno Covid-19 trzeba dziś szukać nowych form szczepionki](#) [Polscy badacze opracowali foniczny sztuczny neuron To mit, że nowe media zawsze niszczą mózg dziecka](#) [Nagrano, jak wirus próbuje atakować komórki](#) [Sztuczne światło sprzyja cukrzycy](#) [Popularny suplement diety może zwiększać ryzyko raka](#) [Przeciwno Covid-19 trzeba dziś szukać nowych form szczepionki](#) [Polscy badacze opracowali foniczny sztuczny neuron To mit, że nowe media zawsze niszczą mózg dziecka](#) [Nagrano, jak wirus próbuje atakować komórki](#) [Sztuczne światło sprzyja cukrzycy](#) [Popularny suplement diety może zwiększać ryzyko raka](#) [Przeciwno Covid-19 trzeba dziś szukać nowych form szczepionki](#)

## Partnerzy