

## PERŠALIMAS. Kaip jo išvengti?



„Peršalimo liga“ vadinama ūminė viršutinių kvėpavimo takų infekcija, kuri įvardijama ūminiu viršutinių kvėpavimo takų uždegimu, galinčiu pažeisti tiek visus viršutinius kvėpavimo takus, tiek atskiras jų dalis: nosį, ryklę, gerklą, kartais trachėją ir bronchus. **Beveik visada šiuos negalavimus sukelia virusai.**

Tai dažniausia patologija, kuri sudaro apie 50 proc. bendrojoje populiacijoje pasitaikančių ligų ir apie 75 proc. visų vaikų ligų. Ikimokyklinio amžiaus vaikai dėl silpnesnės ir ne visiškai susiformavusios imuninės sistemos šiomis ligomis gali sirgti netgi 9-10 kartų per metus.

### Kaip užsikrečiama?

Užsikrėtimo šaltinis – sergantis žmogus. Virusas, kurio yra sergančio žmogaus išskyrose iš nosies, skrepliuose, seilėse, plinta oro-lašeliniu keliu plačiai į aplinką, kai žmogus kosėja čiaudinėja. Į kvėpavimo takus virusas gali patekti ir per sergančio žmogaus liestus daiktus, t.y. rankas, esant glaudžiam kontaktui su sergančiuoju.

### Kaip apsisaugoti?

Peršalimo ligų galima išvengti laikantis bendrųjų profilaktikos reikalavimų:

- **Vengti kontakto su sergančiais;**
- **Kosint ar čiudint prisidengti burną;**
- **Vėdinti patalpas;**
- **Reguliariai plauti rankas;**
- **Neplautomis rankomis stengtis neliesti akių, nosies ir burnos;**
- **Vengti masinio žmonių susibūrimo vietų;**
- **Nepervargti;**
- **Tinkamai maitintis;**
- **Stiprinti imunitetą;**
- **Grūdintis;**
- **Dėvėti tinkamą aprangą, kad neperkaisti ar nesušalti.**

Moksliskai įrodyta, kad antibiotikai virusų sukeltoms peršalimo ligoms gydyti nerekomenduojami todėl nėra skiriami peršalimui gydyti. **Antibiotikai** veiksmingi **tik bakterijų** sukeltoms ligoms gydyti. Virusinės ligos nuo bakterinių atpažįstamos sergantįjį apžiūrint gydytojui ir pagal ligos simptomus. Nekomplikuotą peršalimą galima gydytis patiems namuose. Tuomet vaiką reikia atidžiai slaugyti: vaikui būtina pakankamai ilsėtis, gerti daug skysčių. Neverskite vaiko valgyti jei jis karščiuoja ir atsisako. Taip pat nevertėtų skubėti kosulio slopinti vaistais, nes kosulys padeda pašalinti gleives iš kvėpavimo takų. Būtina vėdinti patalpas kuriose vaikas slaugomas, taip virusai išvaikomi, o kambarių oras sudrėkinamas ir atvėsinamas.