

# Czy przeziębienia są dla nas niebezpieczne?

Natalia Molenda

**Mówi się, że leczony katar trwa siedem dni, a nieleczony – tydzień. W tym obiegowym dowcipie jest jednak dużo prawdy. Nie mamy skutecznego leku na przeziębienia ani środków, które by nas przed nimi chroniły. Co więcej, wirusy je wywołujące są wszędzie, a infekcje przydarzają nam się przez cały rok. Zdumiewa jednak fakt, że organizm człowieka zwykle sam sobie z nimi radzi, jednocześnie uodparniając się na przyszłość**

## Trening układu odpornościowego

Przeziębieniem nazywamy nagle pojawiający się i łagodnie przebiegający nieżyt nosa i gardła. Główną przyczyną tej dolegliwości są niezliczone rodzaje wirusów, które są stale obecne w naszym otoczeniu. Dlatego na przeziębienia jesteśmy podatni przez całe życie – większość dorosłych przeziębia się średnio 2–4 razy w roku, dzieci 8–9 razy. Nie jesteśmy w stanie zupełnie uodpornić się na wszystkie



Źródło: freepik

wirusy, ponieważ jest ich za dużo, a w dodatku stale się zmieniają, nieustannie mutując. Z tego też powodu nie ma szans na stworzenie uniwersalnego leku na przeziębienie. Obecnie leczymy je głównie objawowo. Warto zdać sobie jednak sprawę z tego, że przeziębienia nie są dla nas groźne. Co więcej, mogą okazać się nawet korzystne. Układ odpornościowy prowokowany do reakcji przez szkodliwy patogen, zachowuje szybkość i sprawność.

## Choroba o łagodnym przebiegu

Wirusowe infekcje górnych dróg oddechowych objawiają się najczęściej zapchany nos, wodnistym katar, kichaniem, kaszlem, drapaniem w gardle, uczuciem rozbicia, bólem głowy, niekiedy niewielką gorączką. Przy czym dolegliwości te są łagodnie samoograniczające się, oznacza to, że dość szybko ustępują – temperatura utrzymuje się ok. trzech dni, ból gardła i nieżyt nosa przez tydzień, kaszel 2–3 tygodnie. Na podstawie objawów przeziębienia nie sposób ocenić, który wirus zaatakował człowieka. Przeprowadzanie badań laboratoryjnych nie ma sensu, ponieważ wirusy hodojuje się mniej więcej przez 3 tygodnie, czyli tak długo, jak długo zajmuje organizmowi powrót do zdrowia. Jedynie wirus grypy manifestuje się inaczej – przy tej chorobie mamy nagle wysoką gorączkę, ból mięśni, katar, mocny kaszel. Ponadto grypa może powodować poważne powikłania, dlatego powinna być leczona pod kontrolą lekarską.

## Praktyki, które przyniosą ulgę

Przy przeziębieniu najlepiej sięgnąć po przeciwzapalne, przeciwbólowe i przeciwgorączkowe leki, takie jak aspiryna, ibuprofen czy paracetamol. W celu zmniejszenia przekrwienia błony śluzowej nosa można zastosować preparaty z pseudoefedryną. Bez względu na to, czy bierzemy leki, czy też nie, zdrowienie zajmuje około 2–3 tygodni. A to dlatego, że wspomniane preparaty działają jedynie objawowo, a leki przeciwwirusowe nie mają zastosowania w leczeniu przeziębień. Walczący z infekcją organizm można wesprzeć naturalnymi metodami, do których należy picie dużej ilości ciepłych napojów (herbaty z sokiem malinowym czy herbaty z cytryną i miodem), odpoczynek oraz duża ilość snu, szczególnie nocnego. Przy przeziębieniu nie musimy od razu iść do lekarza, warto się jednak do niego wybrać, jeśli choroba dotyczy dziecka, osoby starszej lub z osłabioną odpornością, oraz wtedy, gdy osoba dorosła gorączkuje dłużej niż trzy dni, odczuwa ból ucha i zatok. Nie bagatelizujemy też kataru, który zmienił kolor i konsystencję na brunatny, zielonkawy i cuchnący oraz utrzymującego się kilka tygodni kaszlu.

## Lepiej zapobiegać niż leczyć

Najlepszą profilaktyką przeziębieniową jest zbilansowana i zróżnicowana dieta, regenerujący sen nocny, umiarkowany wysiłek fizyczny, przebywanie na świeżym powietrzu oraz nieprzegrzewanie się. Nie należy się izolować od wszelkich źródeł zakażenia, nie należy też przesadnie dbać o czystość – sterylne środowisko sprzyja infekcjom, bo wpływa negatywnie na naszą mikroflorę bakteryjną, która chroni zdrowie wespół z układem odpornościowym. Ponadto kontakt z zarazkami wzmacnia nasz organizm na podobnej zasadzie jak szczepionka – prowokuje układ immunologiczny do produkcji przeciwciał.