

Külmetushaigused – igasügisene nuhtlus

REPRO

Peatselt on käes sügis, jahe ja märg, ning kaugel see talvi enam. Keha või mõne kehaosa, eriti jalgade jahtumine võib põhjustada külmetushaigusi.

Kui jalad külmetavad, ahenevad ülemiste hingamisteede limaskestade veresooneid ning langeb ka nende temperatuur, mistõttu limaskestal leiduvad viirused ja bakterid kutsuvad esile nohu ning kurgu- ja kõripõletiku. Keha liigjahtumine raskendab ka krooniliste haiguste, näiteks liigese- või neerupõletiku kulgu.

Ei saa kuidagi õigustada külmal ajal katmata peaga väljas viibimist. Külma mõjul naha veresooneid ahenevad ja juuste toitumine halveneb. Peakatte puudumine suurendab tunduvalt keha üldist soojakadu. Palja naba ja seljaga külma käes olek põhjustab alakeha liigjahtumist ning seljavalusid ja muid haigusnähte.

Noort tugevat inimest kaitseb tema immuunsüsteem, tänu millele terveneb organism omal jõul, ravimid vaid leevendavad haigusnähte ja kiirendavad paranemist. Ettevaatlikumad peavad aga olema üle 65aastased ja need, kes põevad kroonilisi haigusi.

Külmetus soodustab viirusnakkustesse haigestumist. Ülemiste hingamisteede viirusnakkus on kõige sagedasem ägedalt kulgev tervisehäire. Tegu on ülemiste hingamisteede põletikuga, mida tekitavad mitmed viirused. Kuna kaebused sagenevad tavaliselt sügiskülmade saabudes, nimetatakse seda ka sesoonkatarriks.

Viirusnakkust tekitavad rino-, adeno-, ehho-, paragripi-, gripi- ja teised viirused. Tähtsamad haigus-tunnused on nohu, kurgukaredus, kurguvalu, köha, üldine halb enesetunne, väsimus, luude ja liigeste valu, silmade kipitus, palavik. Nakkus levib piisknakkusena – köhides ja aevastades. Kõige sagedasemad



tüsistused on nina kõrvalurgete või keskkõrvapõletik ja alumiste hingamisteede nakkus.

Kuidas ravida?

- Jääge koju ja puhake.
- Ravi on suunatud haigusnähtude leevendamisele. Tarvitatakse aspiriini (atsetüülsalitsüülhapet) või paratsetamooli.
- Eriti külmetushaiguse alguses aitavad kuumad joogid, näiteks piim või tee meega.
- Aitavad soojad jalavannid.
- Külmetushaigust põdedes ei ole mõtet tarvitada multivitamiine, küll aga võiks võtta C-vitamiini, sest palavikuga vajab inimene seda rohkem.
- Organismi vastupanuvõimet parandavad probiootikumid. Need on inimesele kasulikud elusad piimhappes bakterid – laktobatsillid ja bifidobakterid –, millega rikastatakse piimatooteid.
- Antibiootikumid on vajalikud vaid tüsistuste, näiteks keskkõrvapõletiku korral!
- Kui külmetushaigus pole möödunud umbes ühe nädalaga, pöörduge kindlasti arsti poole.

Kuidas vältida?

- Külmetuse eest kaitsevad aastajale kohane mitmekihiline rõivastus ja soojad jalatsid. Jalanõud olgu parajad, need ei tohi takistada jalgade vereringet. Pesu peab liibuma vastu keha, kuid pealisriided võiksid olla avaramad, samas mitte liige laiad.
- Tugevdage oma immuunsust! Toituge tasakaalustatult, jälgige, et vitamiine ja mineraale oleks toidus piisavalt. C-vitamiini vajadust suurendavad suitsetamine, stress, rasedus, imetamine, kõrge iga, mõningate ravimite tarvitamine jm. Immuunsüsteemi tugevdavad näiteks punase päevakübara preparaadid.
- Karastage end külma veega.
- Viibige iga päev vähemalt pool tundi õues.
- Elu- ja tööruumid peaksid olema parajalt soojad, õhk parajalt niiske (kuiv õhk kuivatab limaskesta).
- Multivitamiine ja mineraale võiks võtta kuu-poolteist järjest ja siis pida mõni kuu vahet. Neid soovitatakse tarbida söögi ajal või kohe pärast sööki.

NAOMI LOOGNA