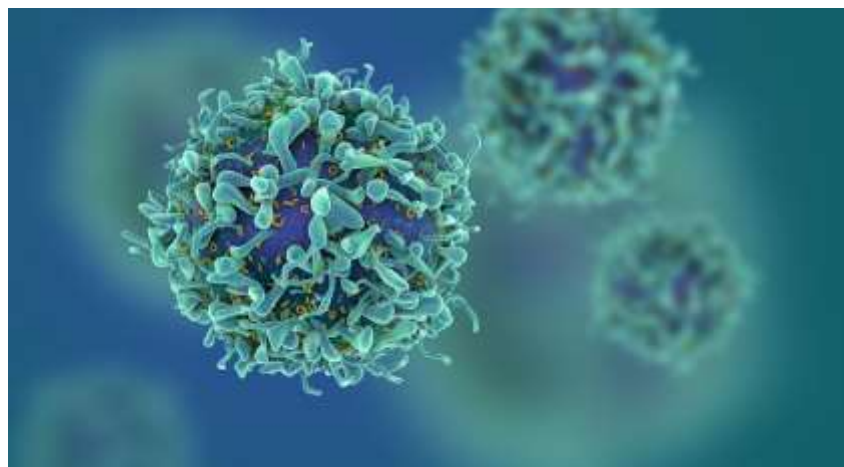


Ostre choroby gorączkowe

- Zbliża się okres wzmożonej zachorowalności na choroby gorączkowe.
- Musimy się dobrze przygotować na walkę z infekcją.



Jak zapobiegać chorobom dziecka w szkole?



Jak zapobiegać chorobom dziecka w szkole?



Zakażenie	Odchylenia sugerujące etiologię wirusową	Odchylenia sugerujące etiologię bakteryjną	Badania dodatkowe różnicujące między zakażeniem wirusowym i bakteryjnym
Ostre zapalenie gardła	Katar, kaszel	Brak kaszlu i kataru, powiększone węzły chłonne szyjne przednie i migdałki	Wymaz z gardła, szybki test na antygen Strep A, ewentualnie morfologia z rozmazem ręcznym, CRP
Ostre zapalenie ucha środkowego	Czas trwania < 48 godz.	Brak poprawy po 48 godz. od początku objawów, Zakażenie u niemowlęcia < 1. r.ż. z wysoką gorączką i wymiotami	Rutynowo niepotrzebne. Ewentualnie morfologia z rozmazem ręcznym, CRP
Ostre zapalenie zatok przynosowych	Czas trwania objawów nieżytu nosogardła < 7 dni	Nieustępowanie objawów nieżytu nosogardła w ciągu 10 dni lub pogorszenie objawów w ciągu 5-7 dni, ból i obrzęk twarzy	Rutynowo niepotrzebne. Ewentualnie morfologia z rozmazem ręcznym, CRP
Ostre zapalenie oskrzeli	Objawy < 10 dni	Nie ustępują lub zmniejszenie kaszlu po 10 dniach od początku objawów	Rutynowo niepotrzebne. Ewentualnie morfologia z rozmazem ręcznym, CRP

Jak zapobiegać chorobom dziecka w szkole?



NATURALNE METODY ZAPOBIEGANIA INFEKCIOM WIRUSOWYM

Inwazję wirusów odeprzeć można tylko na polu terapii wzmacniających odporność:

- dbając o dietę
- aktywność

A PRZED WSZYSTKIM ZAŻYWAJĄC SUPLEMENTY DIETY FIRMY STARLIFE

SUPLEMENTY DIETY – są naturalnym źródłem bojowych środków obrony do walki ze świńską gripą, gripą sezonową i wirusami wywołującymi zwykłe przeziębienie

BEZ PANIKI – „ŚWIŃSKA GRYPA” TO TYLKO GRYPA



Wirusy grypy i przeziębienia zjawiają się w twoim domu jak nieproszeni goście – na początku - pod koniec zimy

CHOROBA	WIRUS	DROGI ZAKAŻENIA I CZAS INKUBACJI	CZAS TRWANIA I PRZEBIEG INFЕКCJI
Grypa	Typu A (22 podtypy) Typu B Typu C	Powietrzno-kropelkowa, kontakt z osobą zakażoną, czas inkubacji 2 dni	Przebieg ostry Bez powikłań: ok. 7 dni, 5 dni gorączka, osłabienie do 2 tygodni. Powikłania: wydłużają czas trwania choroby i okres rekonwalescencji
Przeziębienie	Wirusy grypopochodne rinowirusy, adenowirusy, echowirusy, paciorkowce i bakterie	Powietrzno-kropelkowa czas inkubacji 4 – 14 dni	Przebieg łagodny około 7 dni, objawy 2-3 dni Powikłania rzadko osłabienie ok. 1-2 tyg

	Grypa	Przeziębienie
Temperatura ciała	powyżej 39°C	do 38°C
Objawy	dreszcze; ból głowy, mięśni i gardła; katar; kaszel; czasem nudności, wymioty i biegunka	ból gardła; katar; kaszel
Okres wylęgania wirusa	2 dni – objawy nasilają się ok. 2.-3. dnia i trwają co najmniej tydzień. Początek choroby jest nagły i ostry.	wolniejszy rozwój – po 4. dniu od zakażenia
Możliwe powikłania	zapalenie płuc, mięśnia sercowego lub opon mózgowo-rdzeniowych	zwykle brak, choć czasem pojawiają się zaostrzenia chorób przewlekłych (np. astmy)

Jak zapobiegać chorobom dziecka w szkole?



Jak zapobiegać chorobom dziecka w szkole?

NIE DAJ SIĘ GRYPIE

(RCR) | Bielskie Centrum Higieny i Epidemiologii

 zaszczep się przeciw grypie	 unikaj masowych zgromadzeń
 w czasie kaszlu i kichania zakrywaj nos i usta chusteczką, a nie dłonią	 przy wystąpieniu objawów grypy koniecznie zgłoś się do lekarza
 często myj ręce mydłem	 zadbaj, żeby twoje dziecko przestrzegało tych zaleceń
 poza domem i w podróży zawsze miej przy sobie żel lub płyn do rąk	

rcb.gov.pl

www.wsse.krakow.pl/nowytarg

JAK USTRZEC SIEBIE I INNYCH PRZED WIRUSEM GRYPY



ZAKRYWAJ NOS JEDNORAZOWĄ CHUSTECZKĄ HYGIENICZNĄ PODCZAS KICHANIA I USTA PODCZAS KASZANIA



WYRZUCAJ CHUSTECZKI HYGIENICZNE DO KOSZA PO JEDNOKROTNYM UŻYCIU



MYJ RĘCE CZĘSTO W CIĄGU DNIA, A SZCZEGÓLNE PO KASZANIU LUB KICHANIU



WENTYL POKÓJ 3-4 RAZY DZIENNE, KĄŻDORAZOWO PRZETĘŻ WENTYLE



UNIKAJ DOTYKANIA WŁOSÓW, SZCZĘCZYCH, OKU I NOSA



SPEEDZJ WOLNY CIĄG NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

JEŚLI MASZ OBJAWY GRYPY ...



ZACHOWAJ ODLEGŁOŚĆ (1-2 METRY) DO INNYCH OSÓB PODCZAS KICHANIA I KASZANIA



ZOSTAŃ W DOMU, NIE ICH DO SZKOŁY I UNIKAJ ZARUDCZONYCH POMIĘSZCZEŃ



UNIKAJ POKŁADAN I UŚCISKANIA, POCALENIAKAMI LUB UŚCISKIEM DŁONI

Współpracownicy:
Ochrona Zdrowienia i Promocja Zdrowia Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Nowym Targu
ul. Szkołowska 11, 34-400 Nowy Targ

OBJAWY	GRYPA	PRZEZIĘBIENIE
 początek	choroba rozpoczyna się gwałtownie	stopniowo nasilające się objawy
 gorączka	wysoka gorączka (do 39°C), dreszcze	stan podgorączkowy , najczęściej poniżej 38°C
 ból gardła	rzadki lub nie występuje	jeden z pierwszych objawów , chrypa
 katar	rzadki lub nie występuje	częsty objaw , zatkany nos
 kaszel	suchy, męczący , ból w klatce piersiowej oraz duszności	mokry
 ból głowy	występuje prawie zawsze	rzadko, często - ból zatok
 bóle mięśni	bardzo intensywne , dreszcze	nie występują lub są mniej nasilone



GRYPA

Jest ostrą, bardzo zaraźliwą chorobą wirusową układu oddechowego,

Źródłem zakażenia wirusem grypy człowieka jest inny chory człowiek,

Są również zakażenia o charakterze zoonoz, których źródłem zakażenia są wirusy zwierzęce.

CZYM SIĘ RÓŻNIĄ OBJAWY PRZEZIĘBIENIA I GRYPY?

ZAPCHANY NOS

- przeziębienie – często
- grypa – czasami

BÓL GŁOWY

- przeziębienie – rzadko
- grypa – silny

KASZEL

- przeziębienie – lekki lub umiarkowany
- grypa – może być bardzo silny

BÓL GARDŁA

- przeziębienie – często
- grypa – często

KICHANIE

- przeziębienie – często
- grypa – czasami

BÓLE MIĘŚNI I STAWÓW

- przeziębienie – lekkie
- grypa – nasilone

OSŁABIENIE

- przeziębienie – lekkie
- grypa – nasilone, często aż do skrajnego wyczerpania

TEMPERATURA

- przeziębienie – stan podgorączkowy (poniżej 38 st. C)
- grypa – gorączka sięgająca 40 st. C

OBJAWY I PRZEBIEG

Pierwsze symptomy grypy:

- ziębnienie
- wzrostem temperatury do 38-39 stop.C
- bóle mięśniowe
- łamanie w kościach
- uczucie ogólnego rozbicia i osłabienia
- brak łaknienia
- bóle i zawroty głowy
- bóle w klatce piersiowej
- duszności

RZADZIEJ:

- krwawienie z nosa
- bóle brzucha u dzieci
- nudności
- wymioty
- drgawki



Objawy nieżytowe w początkowym okresie są niewielkie (wysięk z nosa, zaczerwienienie i pobołowanie gardła, suchy kaszel), w późniejszym okresie są wyraźniejsze. Okres gorączkowy trwa do 5 dni.



GRYPA A PRZEZIĘBIENIE

Grypa nie jest przeziębieniem; jest chorobą o wiele poważniejszą, której nie należy mylić z przeziębieniem.

	Grypa	Przeziębienie
Ból głowy	prawie zawsze	rzadko
Gorączka	zwykle wysoka 39°C-40°C	umiarkowana
Zmęczenie, ogólne osłabienie	mogą trwać dwa, trzy tygodnie	czasami, mierne
Wyciek z nosa, zatłakany nos	czasami	często
Katar	czasami	często
Ból gardła	czasami	często
Kaszel	zwykle suchy, bywa silny i męczący	czasami
Ból w klatce piersiowej	zwykle, czasami silny	czasami
Bóle mięśni i stawów	zwykle, czasami silne	czasami





GRYPA - PROFILAKTYKA

- **Unikanie kontaktów i dużych skupisk ludzkich w okresie wzrostu zachorowań na gripę oraz z osobami wykazującymi objawy grypopodobne,**
- **Zachowanie wzmożonej higieny podczas kaszlu, kichania, mówienia (zakrywanie ust i nosa chusteczką),**
- **Mycie często rąk wodą z mydłem,**
- **unikanie dotykania oczu, nosa i ust (wirusy i bakterie często rozprzestrzeniają się gdy ludzie dotykają skażonych powierzchni, a potem oczu, nosa i ust),**
- **W przypadku wystąpienia objawów chorobowych pozostanie w domu,**
- **Najbardziej efektywnym sposobem kontroli grypy są coroczne szczepienia.**

niepowikłana choroba grypopodobna

bez czynników ryzyka

- leczenie objawowe w domu
- poinstruowanie pacjenta^a

grupy ryzyka

- zastosowanie leków przeciwwirusowych
- ścisła obserwacja, jeśli jest możliwa
- poinstruowanie pacjenta^a

jakiegokolwiek pogorszenie lub
brak poprawy w ciągu 72 h

- zastosowanie leków przeciwwirusowych
- przyjęcie do szpitala (w razie powikłań i ciężkiego przebiegu)

^a kiedy powinien zgłosić się ponownie do lekarza (objawy alarmowe choroby postępującej)



PRZEZIĘBIENIE I GRYPA



MITY KONTRA FAKTY



**NAKARM PRZEZIĘBIENIE
I ZAGŁOŹ GORĄCZKĘ**



FAŁSZ: KAŻDY SPOSÓB JEST ZŁY, JEDZ ZDROWO BY MIEĆ SIŁĘ, DO WALKI Z CHOROBA



**ANTYBIOTYKI LECZĄ
PRZEZIĘBIENIE I GRYPĘ**



FAŁSZ: PRZEZIĘBIENIE I GRYPĘ WYWIŁAJĄ WIRUSY. ANTYBIOTYKI DZIAŁAJĄ WYŁĄCZNIE NA ZAKAZENIA BAKTERYJNE

**TO WYCHŁODZENIE JEST BEZPOŚREDNIA
PRZYCYNĄ PRZEZIĘBIENIA**

FAŁSZ

TYLKO OKREŚLONE WIRUSY SĄ PRZYCYNĄ PRZEZIĘBIENIA

PICIE MLEKA PROWADZI DO PRODUKCJI WIĘKSZEJ ILOŚCI ŚLIZU

FAŁSZ: MIE MA WPLYWU NA PRODUKCJĘ ŚLIZU, ALLE JEST PEŁNE WITAMIN I MINERAŁÓW

**SZCZEPIONKA PRZECIWKO GRYPI
MOŻE BYĆ PRZYCYNĄ WYSTĄPIENIA GRYPY**

FAŁSZ

W SZCZEPIONCE SĄ TYLKO FRAGMENTY WIRUSA NIEZDOLNE DO WYWIŁANIA CHOROBU, A NIC CZY PRAWIEŻY WIRUS

WYPOĆ SIĘ

FAŁSZ



FAŁSZ

**ODWODNIENIE MOŻE POGORSZYĆ SAMOPÓCZUCIE.
PIJ DUŻO PŁYNÓW**



**ZASTOSUJ
PARĘ WODNĄ**



**• PŁUCZ GARDŁO •
szczyptą soli**

NA SZKŁANKĘ WODY

PRAWDA: BÓL GARDŁA MOŻNA ŁAGODZIĆ, PŁUCZĄC JE CIEPLĄ WODĄ
WYMIESZANĄ ZE SZCZYPĄ SOLI

JEDZ

ROSÓŁ Z KURCZAKA

PRAWDA

**PARA WODNA POMAGA PRZY
NIEDROŻNOŚCI NOSA,
PODCZAS GDY BULION CIE
NAWADNIA**



CZĘSTO WYDMUCHUJ NOS



PRAWDA

ZALEGANIE WYDZIELINY MOŻE PROWADZIĆ DO ZAPALENIA ZATOK



PRAWDA

**DZIAŁA KO JĄCO
NA GARDŁO ORAZ
TŁUMI KASZEL**

UKŁADAJ PODUSZKI

DODATKOWA PODUSZKA PODNOSI GŁOWĘ
I OTWIERA ZABLOKOWANE DROGI ODDECHOWE

SUPERODPORNOŚĆ



bogate źródło
beta karotenu



działa jak antybiotyk



bomba chlorofilowa



aktywuje komórki
odpornościowe



potężna dawka
antyoksydantów



dzienna dawka
witaminy C



posiada właściwości
alkalizujące



redukuje ryzyko
przeziębienia o 50%

Inne choroby układu oddechowego

Stany zapalne układu oddechowego

Zapalenie oskrzeli

- następuje obrzęk jamy śluzowej, która produkuje nadmierną ilość śluz, towarzyszy temu zwężenie dróg oddechowych i uciążliwy kaszel, zapalenie mogą wywołać drobnoustroje, ale także dym papierosowy lub smog

Zapalenie płuc

- odnosi się do różnych stanów zapalnych i obrzęków płuc, najczęstszą przyczyną są infekcje wirusowe lub bakteryjne, leczy się je antybiotykami

Astma

- występują ataki świszczącego kaszlu i duszności wywoływane zwężeniem górnych dróg oddechowych, prawdopodobnie większość ataków astmy jest skutkiem alergii, astmę zwalcza się stosując leki rozszerzające oskrzela

Alergia

- nadwrażliwość układu oddechowego np. na roztocza zawarte w kurzu czy pyłki roślin

Ból gardła

- Najczęstszą przyczyną bólu gardła są zakażenia wirusowe, stanowią one około 70-85% przyczyn ostrego zapalenia gardła i migdałków (OZGM) u dzieci powyżej 3. roku życia oraz 90-95% u dorosłych.
- Bakterie są odpowiedzialne za 15-30% zakażeń u dzieci oraz 5-10% u dorosłych; w zdecydowanej większości przypadków winowajcą jest *Streptococcus pyogenes* (paciorkowce beta-hemolizujące grupy A)

Jaki lek p/gorączkowy

- Kwasu acetylosalicylowego nie podajemy dziecku przed ukończeniem 16 roku życia
- Niefarmakologiczne metody obniżania gorączki:
 - *płyny o pokojowej temperaturze, lekkie ubranie, nawilżenie skóry wodą;*
 - *chłodzące kąpiele - przykre doznanie dla dziecka. (Podajemy paracetamol potem kąpiel temp wody o 1 st niższa od temperatury ciała dziecka)*

Strepsils

Ból gardła u dzieci

Cieężko jest patrzeć na to, jak Twoje dziecko cierpi na ból gardła. Poznaj przyczyny bólu, aby Twój maluch mógł jak najszybciej wrócić do zabawy na podwórku.

Ból gardła u dzieci pojawia się w ciągu roku częściej niż u dorosłych¹.

2x

Dlaczego ból gardła u dzieci jest tak powszechny?



System odpornościowy najmłodszych nie potrafi jeszcze bronić się przed wieloma wirusami i bakteriami, które powodują ból gardła².

Zabawa w dużej grupie w szkole lub na podwórku sprzyja rozprzestrzenianiu się bakterii i wirusów³.

W **80%** przypadków przyczyną bólu gardła są wirusy⁴.

Na co zwrócić uwagę:

Wirusy mogą wywoływać objawy przeziębienia. Kontroluj **temperaturę** ciała dziecka i zwracaj uwagę na objawy, takie jak kichanie czy **katar**⁵.

Często dzieci nie mówią o swoich objawach. Zwróć uwagę, gdy wspominają o **drapaniu w gardle** lub **problemach z przełykaniem**⁶.



Ból gardła trwa średnio przez

1 tydzień⁷.

Jak radzić sobie z bólem gardła u dzieci:



Duża ilość wody: Nawodnienie organizmu jest bardzo ważne przy leczeniu bólu gardła.



Dobry sen! Nie każdemu dziecku się to spodoba, ale odpoczynek jest niezbędny, aby organizm mógł się zregenerować.



ANGINA



Nieznośny ból gardła, problemy z przełykaniem, wysoka gorączka – to najczęstsze objawy anginy, czyli zapalenia migdałków. Zapalenie zatok objawia się natomiast przede wszystkim zatkany nos i ropny wyciek.

Zapalenie migdałków to ostra choroba zakaźna, na którą szczególnie narażone są dzieci pomiędzy czwartym a siódmym rokiem życia.

Jednak nie jest ona obca i dorosłym.

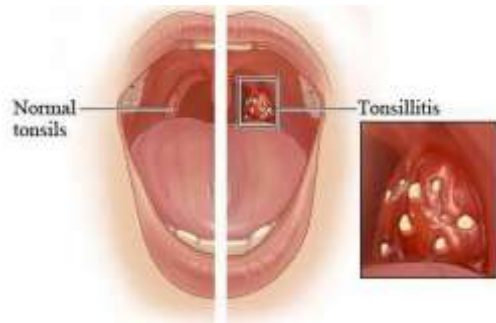
Jej przyczyną są bakterie – paciorkowce i gronkowce, które żyją w nosie, gardle i jamie ustnej.

Zazwyczaj układ odpornościowy człowieka jest w stanie zatrzymać ich niepożądane działanie i chorobę, ale w niesprzyjających warunkach dochodzi do zachorowania. Jedynym skutecznym sposobem uniknięcia choroby jest brak kontaktu z osobami chorymi, czasami jest to jednak nie do uniknięcia.

Przyczyny anginy

Anginę wywołują wspomniane wcześniej bakterie oraz wirusy. Choroba wykluwa się zazwyczaj od 1 do 3 dni, a jej początkowe objawy przypominają przeziębienie – pojawia się stan podgorączkowy, a migdałki, czyli naturalna bariera ochronna organizmu, stają się nabrzmięte i powiększone. Jest to pierwszy sygnał, że w naszym organizmie może rozwijać się angina. W takim przypadku pomogą tabletki do ssania i domowe sposoby leczenia gardła – ciepłe okłady oraz leżenie w ciepłym łóżku.

Jednak w przypadku anginy paciorkowcowej, która wykluwa się od 2 do 5 dni, takie proste sposoby leczenia nie pomogą. Zaczyna się dość niewinnie – pojawiają się bóle głowy i ogólne osłabienie organizmu. Jednak w miarę upływu czasu gorączka podnosi się w szybkim tempie i może sięgać nawet do 40 stopni. Zazwyczaj towarzyszą jej bóle stawów i mięśni oraz dreszcze, pojawiają się trudności w przełykaniu oraz ostry ból gardła, który promieniuje aż do uszu. Migdałki się powiększają, a chory stopniowo traci apetyt. Mogą pojawić się wymioty, ból brzucha oraz zaburzenia oddychania. Warto wtedy ułożyć chorego w tzw. pozycji wysokiej, czyli opartego na kilku poduszkach – w ten sposób gardło zostanie udrożnione, co przyniesie ulgę.



ANGINA



Anginę bakteryjną bardzo łatwo rozpoznać po lokalizacji stanu zapalnego.

Na powierzchni przekrwionych i obrzękniętych migdałków pojawiają się żółtawobiałe naloty ropne.

W pierwszej fazie choroby zaleca się ich usuwanie – za pomocą zwykłej łyżeczki lub zdezynfekowanej szpatułki.

Jednak ta czynność wymaga trochę wprawy – drażnienie gardła może bowiem wywoływać odruchy wymiotne.

Anginie towarzyszy zazwyczaj także powiększenie węzłów chłonnych w okolicy żuchwy.

Po upływie 3-5 dni objawy stopniowo ustępują, jednak stany podgorączkowe i ogólne osłabienie mogą utrzymywać się jeszcze przez jakiś czas.

Najgorsze w anginie jest to, że bardzo łatwo się nią zarazić. Choroba przenosi się drogą kropelkową, a chory zaraża inne osoby przez cały czas występowania ostrych objawów. Narażeni jesteśmy zatem w pracy, w szkole, w dusznych pomieszczeniach, dużych skupiskach ludzi, takich jak autobus czy tramwaj.

To, czy po kontakcie z osobą chorą sami także zachorujemy zależy od indywidualnej odporności organizmu. W niesprzyjających warunkach choroba atakuje łatwiej – gdy jesteśmy przemęczeni (zarówno fizycznie jak i pod względem psychicznym), osłabieni z powodu innych chorób, źle się odżywiamy, czy niedostatecznie ciepło się ubieramy.



Angina czerwona

- nieznacznie podwyższona temperatura ciała (poniżej 38°C),
- złe samopoczucie,
- przekrwienie gardła, podniebienia i migdałków (tzw. zaczerwienione gardło) – stąd nazwa „angina czerwona”,
- brak białawych nalotów na migdałkach, możliwy wysięk surowiczy,
- współistnienie objawów przeziębienia, tj. suchego kaszlu, kataru, zapalenia spojówek.

Angina biała

- gorączka 38-40°C ,
- dreszcze,
- osłabienie,
- bóle głowy,
- silny ból gardła nasilający się przy połykaniu, promieniujący do uszu,
- ślinotok,
- powiększenie i bolesność przy uciskaniu węzłów chłonnych szyi,
- uczucie ogólnego rozbicia,
- punktowe lub zlewające się białawe zmiany na migdałkach (stąd angina biała),
- niekiedy zmiana barwy głosu lub niewyraźna mowa,
- u dzieci mogą wystąpić objawy oponowe (m.in. sztywność karku, wymioty) i brzuszne.

Leczenie

W większości przypadków angina przebiega dość łagodnie i bez niebezpiecznych komplikacji, jednak mimo wszystko nie można jej lekceważyć, ponieważ może doprowadzić do rozmaitych groźnych powikłań – nawet takich, zagrażających życiu człowieka. W celu wyleczenia anginy lekarz zazwyczaj zaleca terapię antybiotykową – penicylinę lub, gdy chory jest na nią uczulony, antybiotyk makrolidowy. Zazwyczaj po 2 -3 dniach od podania antybiotyku gorączka znacząco spada, jednak leczenie powinno być kontynuowane aż do całkowitego wyleczenia. W sumie terapia trwa zazwyczaj około 10 dni.

Ponieważ anginie towarzyszy gorączka, należy pamiętać o tym, że może ona w skrajnych przypadkach doprowadzić nawet do odwodnienia organizmu.

Chory powinien zatem **dużo pić** (najlepsze są w tym przypadku domowej produkcji sok z malin czy herbata z miodem i cytryną albo po prostu woda).

Warto także zadbać o to, by posiłki podawane choremu miały półpłynną konsystencję, która nie będzie dodatkowo podrażniała i tak obolałego gardła – doskonale sprawdzają się wszelkiego rodzaju lekkostrawne zupy, kaszki, przecierane owoce, czy odżywcze budynie. Jedzenie powinno być także bogate w witaminy, **przestudzone, ale nie zimne** i łagodne w smaku.

ANGINA -LECZENIE

Ryzyko powikłań znacząco się zmniejsza, gdy chory przez cały okres podawania antybiotyków leży w łóżku – w ten sposób nie doprowadza także do zarażenia innych osób w pracy czy szkole. Wskazane jest stosowanie ciepłych okładów na szyję, które łagodzą ból powiększonych węzłów chłonnych. Ulgę przynoszą wszelkiego rodzaju przeciwzapalne płukanki do gardła – na przykład napar z szalwii, rumianku, które przyspieszają wchłanianie się zmienionych zapalnie tkanek migdałków. W aptekach dostępne są także leki odkażające jamę ustną, które dodatkowo łagodzą ból.



ANGINA

Groźne powikłania

Zbyt późno rozpoczęte lub za krótkie leczenie może powodować wystąpienie powikłań.

Najczęstsze z nich to rumień okołomigdałkowy lub pozamigdałkowy – dochodzi to nich wskutek przemieszczenia się zakażenia na ścianę gardła, gdy ropa zbiera się między migdałkiem a ścianą gardła.

Innym powikłaniem są zapalenia nerek, które rozwijają się w 2-3 tygodnie po przebytej anginie. Zdecydowanie najgroźniejsze z nich jest zapalenie kłębuszków nerkowych, którego następstwem może być upośledzenie funkcji nerek, a w konsekwencji nawet ich niewydolność.

W wyniku anginy może także dojść do gorączki reumatycznej i zmian w sercu, które przyjmują postać wad zastawkowych.

Z kolei u dzieci następstwem mogą być ropne zmiany w uszach, zapalenie węzłów chłonnych szyi, długotrwałe zapalenia zatok czy wyrostka robaczkowego.



Pozostałe groźne dla życia i zdrowia człowieka powikłania występujące w wyniku zaniechania leczenia lub niewłaściwej terapii anginy to:

- ✓ Zapalenie mięśnia sercowego,
- ✓ Zapalenie stawów,
- ✓ Stany zapalne skóry,
- ✓ Zapalenie nerek.





ANGINA

Nawroty anginy

U osób z niską lub osłabioną odpornością często zdarzają się także nawroty anginy – w skrajnych przypadkach nawet co 2 czy 3 tygodnie.

Jeżeli infekcja nawraca, należy zgłosić się do lekarza, który zaleci pobranie wymazu z gardła, wykonanie posiewu. Wtedy możliwe będzie ustalenie, jaki szczep bakterii wywołuje chorobę i precyzyjniejsze dobranie antybiotyku.

Dodatkowo zalecane jest wspomaganie odporności preparatami homeopatycznymi oraz stosowanie diety bogatej w witaminy. Lekarz może także zalecić leczenie klimatyczne w postaci skierowania na wyjazd do sanatorium.

Profilaktykę przed kolejnymi zachorowaniami może stanowić także zabieg wycięcia migdałków, o którym zazwyczaj decyduje lekarz laryngolog. Zabieg jest w szczególności konieczny, gdy utrzymuje się przewlekły, ropny stan zapalny, a objawy zapalenia ustępują na krótko i to tylko po antybiotykoterapii.

Kiedy choroba się przedłuża, należy wykonać specjalistyczne badania dodatkowe, mające na celu wykluczenie współistniejących z anginą stanów chorobowych.

Nosicielstwo paciorkowca

Osoby chore na anginę paciorkowcową, które nie były leczone antybiotykami, a objawy anginy ustąpiły po kilku dniach, nadal mogą być nosicielami tych bakterii nawet przez kilka miesięcy.

Nosicielstwo paciorkowców, podobnie jak nawroty anginy, jest groźne dla naszego organizmu.

Bakterie znajdujące się w migdałkach pobudzają układ chłonny do produkcji przeciwciał, które mogą podstępnie atakować nerki lub serce. Ze względu na wagę choroby wskazane jest wykonanie podstawowych badań laboratoryjnych – morfologii, OB., EKG oraz badania ogólnego moczu.

W ten sposób można upewnić się, że nie doszło do groźnych powikłań.





Zapalenie zatok

Zapalenie zatok przynosowych jest jedną z najczęściej występujących chorób w sezonie zimowym – jedno na dziesięć rozpoznań medycznych to właśnie problemy z zatokami.

Jest to jednak dolegliwość, która często umyka świadomości pacjenta, gdyż jest zazwyczaj zamaskowana innymi dokuczliwymi objawami przeziębienia lub infekcji, której zwykle towarzyszy.

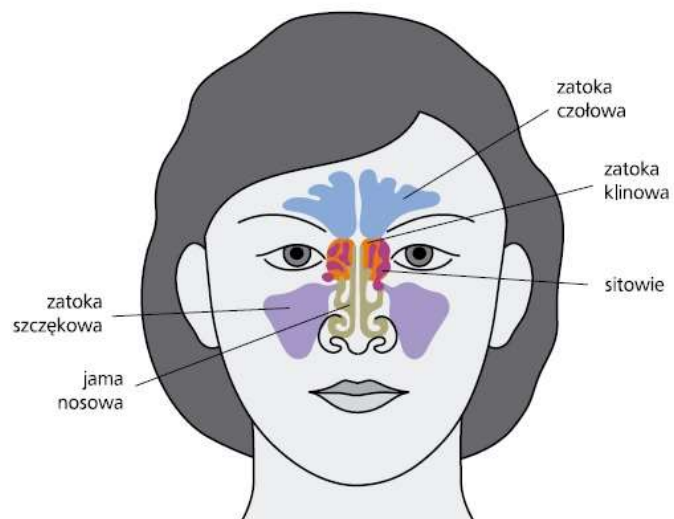
Zapalenie zatok najczęściej wywołują wirusy – głównie rinowirusy oraz bakterie (gronkowiec, pałeczka grypy czy paciorkowiec).

W pierwszej fazie pojawia się najpierw stan zapalny i obrzęk błony śluzowej nosa oraz zatok.

Połączenia między zatokami a jamą nosową stopniowo stają się niedrożne, co powoduje powstanie podciśnienia w zatokach. W rezultacie wirusy i bakterie, obecne zazwyczaj w śluzówce nosa i jamy ustnej, mają ułatwiony dostęp do zatok. Zbierająca się wydzielina staje się dla nich dodatkową pożywką, a temperatura i wilgotność powietrza sprzyjają namnażaniu drobnoustrojów. Efektem jest rozwój zapalenia, gorączka oraz uszkodzenie nabłonka śluzówki zatok.

Lekarze wyróżniają najczęstsze trzy typy tego schorzenia:

- Ostre zapalenie zatok – może trwać nawet do 3 tygodni, zazwyczaj ustępuje samoistnie lub na skutek leczenia,
- Ostre zapalenie nawracające – trwa zazwyczaj od 3 tygodni do nawet 3 miesięcy i jest etapem przejściowym do przewlekłego zapalenia zatok,
- Przewlekłe zapalenie zatok – trwa powyżej 3 miesięcy, jego przyczynami mogą być zaburzenia drożności nosa, alergia, zaburzenia immunologiczne, zły stan migdałków, zapalenie ucha, a także palenie papierosów oraz niezdrowy tryb życia.



Zapalenie zatok

Stan prawidłowy



Infekcja zapalna
śluzówki zatok
(katar)



Przewlekłe
zapalenie zatok
(z zalegającą
wydzieliną)



Zapalenie zatok

Objawy i leczenie

Schorzenie zazwyczaj objawia się zatkaniem lub ropnym wyciekami z nosa, a także upośledzeniem zmysłu węchu i smaku, ponieważ wydzielina ścieka po tylnej ścianie gardła. Towarzyszą temu często obrzęki powiek, bóle głowy i mięśni całego ciała, ból twarzy i szczęki, gorączka oraz ogólne osłabienie organizmu. Ból głowy zwiększa się dodatkowo przy gwałtownych ruchach głowy, a szczególnie pochylaniu czy uciskaniu chorej zatoki. Zapalenie wywołane przez bakterie ma zazwyczaj o wiele ostrzejszy przebieg – pojawia się wysoka gorączka, ropna wydzielina z nosa oraz bóle głowy i twarzy. Dla schorzeń przewlekłych typowe są okresowe zaostrzenia dolegliwości – wydzielina z nosa uporczywie cieknie, a ból głowy staje się nie do zniesienia nie tylko przy pochylaniu.

W przypadku stanów ostrych stosuje się antybiotykoterapię w celu eliminacji ryzyka zakażenia bakteryjnego oraz zapobiegania ewentualnym powikłaniom.

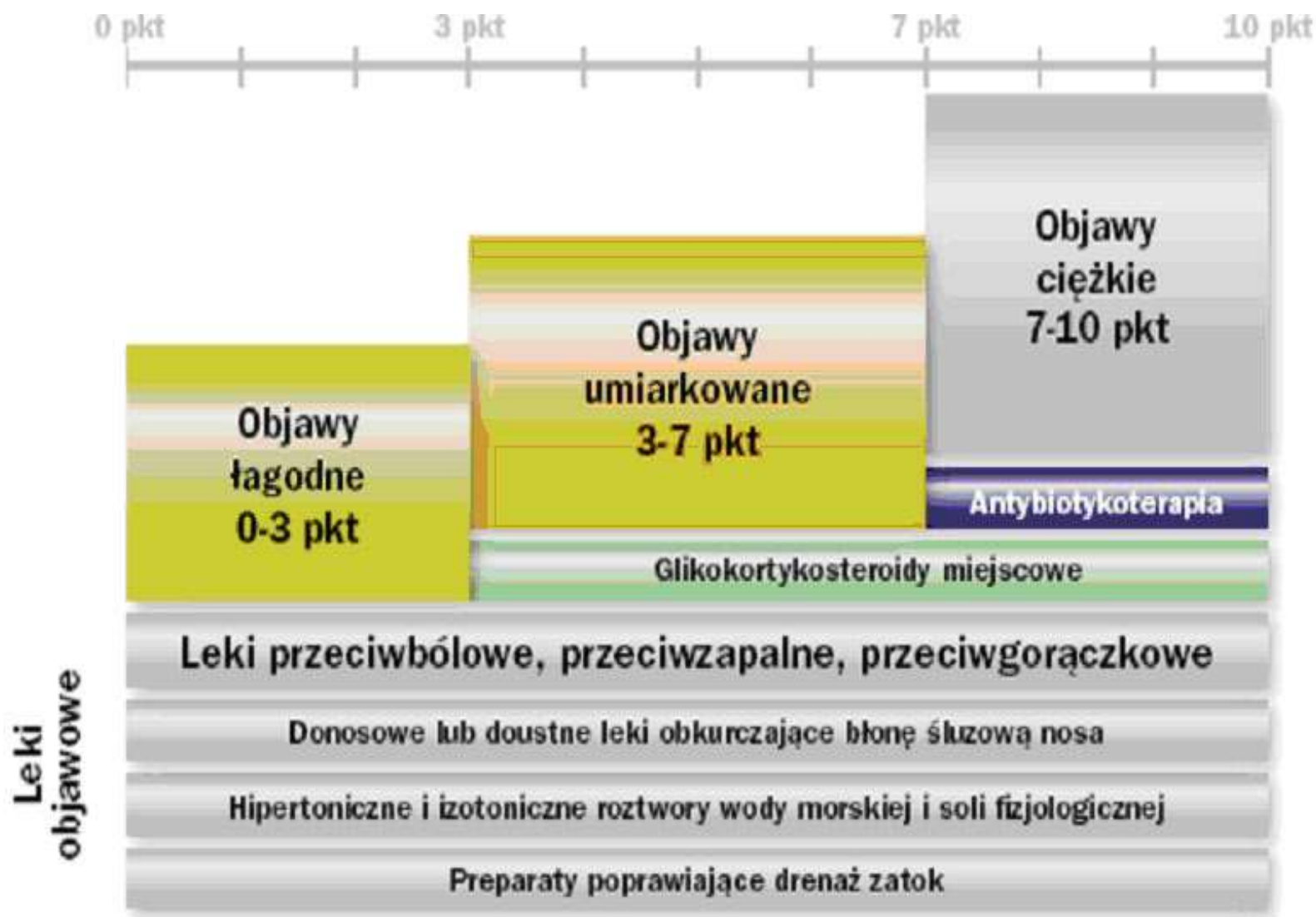


Leczy się także najbardziej dokuczliwe objawy – wysoką gorączkę, bóle głowy, kaszel czy obrzęk śluzówki. Stosuje się w tym wypadku leki obkurczające błonę śluzową – krople lub aerozole do nosa, leki przeciwzapalne o działaniu przeciwgorączkowym takie jak paracetamol czy ibuprofen.

Wskazane są także domowe sposoby leczenia chorych zatok – inhalacje ziołowe, sauna czy ciepłe kompresy, które pomagają udrożnić zatkane zatoki.

Objawy wirusowego zapalenia zatok ustępują zazwyczaj już po kilku dniach.

Leczenie przewlekłego zapalenia zatok polega natomiast na stosowaniu antybiotykoterapii, a gdy ta okaże się nieskuteczna zazwyczaj kolejną rozważaną przez lekarzy możliwością jest leczenie chirurgiczne, w którym drożność nosa przywracana jest w wyniku operacyjnego usunięcia martwych tkanek.



Najczęściej występujące powikłania

Nie należy bagatelizować zapalenia zatok, ponieważ może ono prowadzić do rozmaitych powikłań, groźnych dla zdrowia.

Są one zazwyczaj skutkiem zapalenia zatok czołowych i mogą prowadzić nawet do trwałego upośledzenia ostrości wzroku lub ślepoty.

Najczęściej występującym powikłaniem jest:

- obrzęk powiek, który może być także pierwszym etapem rozwoju powikłań wewnątrzczaszkowych, ropniaków,
- zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych, które mogą prowadzić nawet do śmierci pacjenta.

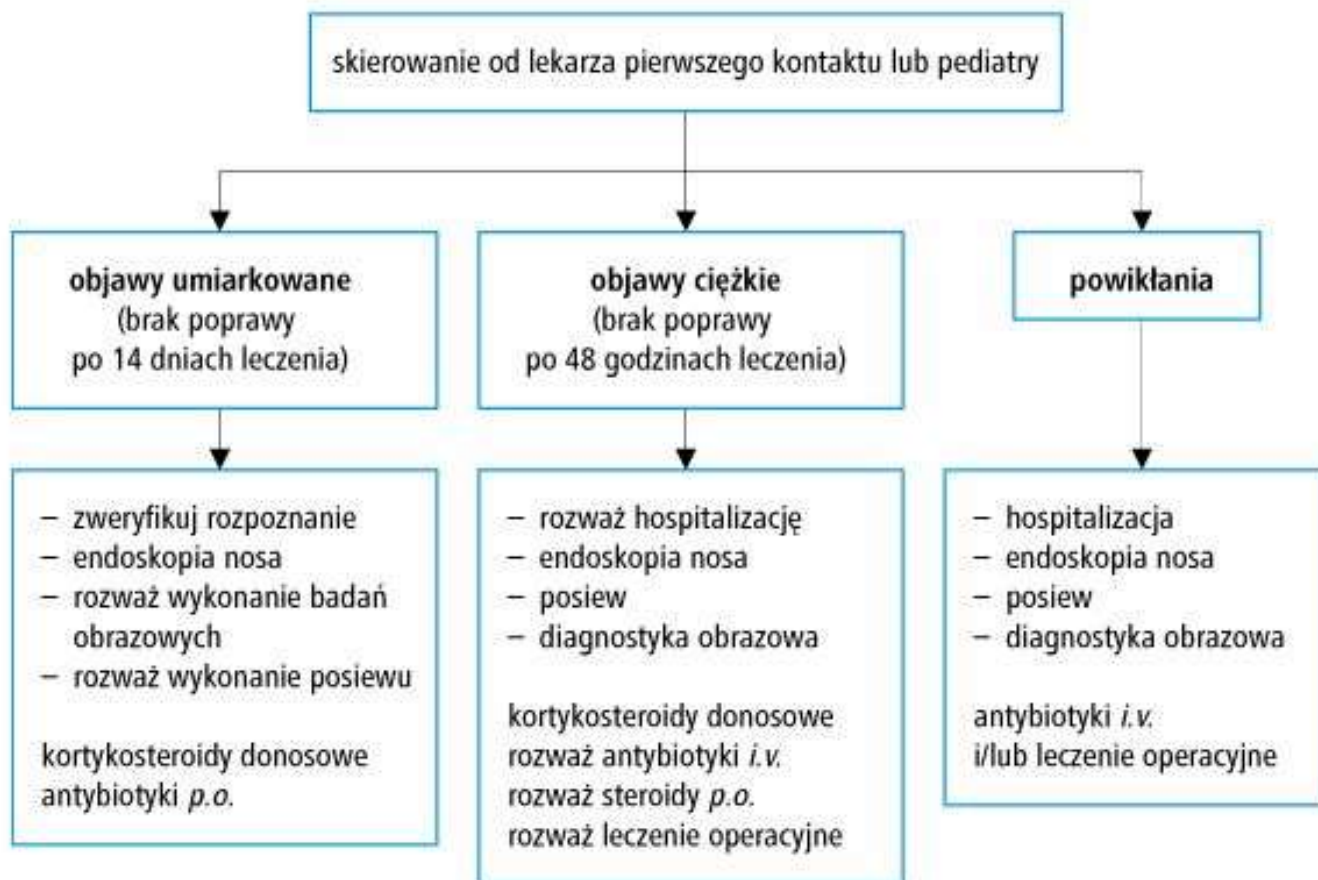
W większości przypadków przestrzeganie zaleceń lekarza i zastosowanie właściwej antybiotykoterapii może uchronić przed groźnymi powikłaniami.

Najmniejsze podejrzenie lub sygnał, że zatoki nie funkcjonują prawidłowo wymaga dlatego szybkiej konsultacji z lekarzem specjalistą.

Zapalenie zatok



Ostre zapalenie zatok u dorosłych i dzieci – schemat postępowania dla laryngologów



Zapalenie żołądka i jelit o etiologii norowirusowej

- Wywołane przez norowirusy zapalenie żołądkowo-jelitowe, należące do grupy ostrych biegunek zakaźnych, można zdefiniować jako trzy luźne stolce na dobę nie dłużej niż przez 14 dni.
- Ocenia się, że za 60-95% zbiorowych zachorowań na niebakteryjną ostrą biegunkę zakaźną odpowiadają norowirusy.
- U 20% dorosłych pacjentów chorujących z powodu ostrej biegunki stwierdza się zakażenie norowirusami.
- U dzieci i niemowląt są one przyczyną 7-9% ostrych biegunek.
- Chorzy z powodu łagodnego charakteru choroby nie szukają pomocy medycznej.

Medycyna po dyplomie 2007,16,6,144-152

Antybiotyki działają tylko na bakterie

Antybiotyki **nie leczą chorób wirusowych:** grypy, przeziębienia, ostrych zapaleń gardła i oskrzeli.

- **przyjmuj tylko antybiotyki przepisane przez lekarza**
zaufaj jego wiedzy
- **stosuj się do zaleceń lekarza**
nie przerywaj terapii antybiotykowej, nawet jeśli poczujesz się lepiej
- **stosuj podstawowe zasady higieny,**
by zatrzymać rozprzestrzenianie się drobnoustrojów

Jeśli przyjmujesz antybiotyk samowolnie lub niezgodnie z zaleceniami lekarza, terapia może okazać się nieskuteczna. Ty nie przestaniesz być chory, a w Twoim organizmie mogą wyselekcjonować się niewrażliwe na antybiotyk mutanty. Takie bakterie łatwo przenoszą się na inne osoby, potrafią też dzielić się zdobytymi zdolnościami z innymi drobnoustrojami. W ten sposób problem bakterii, które są niewrażliwe na kolejne antybiotyki, narasta lawinowo z każdym miesiącem. Nie wiesz nawet, kiedy wróci, jak bumerang, do Ciebie lub Twoich bliskich. Może się okazać, że zabraknie wtedy skutecznej terapii. I na rozsądek będzie już za późno...



Podstawowe zasady higieny



Przykryj nos i usta chusteczką higieniczną
gdy kichasz i kaszlesz



Wyrzuć chusteczkę do kosza
po jej użyciu



Często myj ręce mydłem i wodą



Jeżeli masz objawy przypomnij
sobie zasady higieny

Przyjmuj antybiotyki odpowiedzialnie



...ŻEBY NIE BYŁO ZA PÓŹNO!
Antybiotyki mogą stracić skuteczność

Antybiotyki działają **tylko na bakterie**

Antybiotyki **nie** leczą chorób wirusowych: grypy, przeziębienia, ostrych zapaleń gardła i oskrzeli

- Przyjmuj tylko **antybiotyki przepisane przez lekarza** – zaufaj jego wiedzy
- Stosuj się do zaleceń lekarza – **nie przerywaj terapii antybiotykowej** nawet jeśli poczujesz się lepiej
- Stosuj podstawowe zasady higieny, by zatrzymać rozprzestrzenianie się bakterii



Przyjmuj antybiotyki odpowiedzialnie
...ŻEBY NIE BYŁO ZA PÓŹNO!
Antybiotyki mogą stracić skuteczność

Jeśli przyjmujesz antybiotyk samowolnie lub niezgodnie z zaleceniami lekarza, **terapia może okazać się nieskuteczna**. Ty nie przestaniesz być chory, a w Twoim organizmie mogą wyselekcjonować się niewrażliwe na antybiotyk mutanty. Takie bakterie łatwo przenoszą się na inne osoby, potrafią też dzielić się zdobytymi zdolnościami z innymi drobnoustrojami. W ten sposób problem bakterii niewrażliwych na coraz liczniejsze antybiotyki narasta lawinowo z każdym miesiącem. Nie wiesz nawet kiedy wróci jak bumerang do Ciebie lub kogoś z Twoich bliskich. **Może się okazać, że zabraknie wtedy skutecznej terapii. I na rozsądek będzie już za późno...**

Antybiotyki działają **tylko na bakterie**

Antybiotyki **nie leczą** chorób wirusowych: **grypy, przeziębienia, ostrych zapaleń gardła i oskrzeli**

- Przyjmuj tylko **antybiotyki przepisane przez lekarza** – zaufaj jego wiedzy
- Stosuj się do zaleceń lekarza – **nie przerywaj terapii antybiotykowej** nawet jeśli poczujesz się lepiej
- Stosuj **podstawowe zasady higieny**, by zatrzymać rozprzestrzenianie się bakterii

Antybiotyki mogą przestać działać!

Jeżeli łamiesz powyższe zasady rośnie ryzyko, że antybiotyk nie zadziała wtedy, gdy naprawdę będzie Ci potrzebny!

Nadużywanie i niewłaściwe stosowanie antybiotyków powoduje narastanie oporności bakterii na antybiotyki!

Bakterie mogą wygrać wyścig z antybiotykami i antybiotyki przestaną być skuteczne!

Utrzymanie skuteczności antybiotyków, to odpowiedzialność każdego z nas!



...ŻEBY NIE BYŁO ZA PÓŹNO!

Antybiotyki

Im częściej, tym mniej skuteczne



Antybiotyki były niezwykle efektywnym lekiem. Gdy je wynaleziono, wystarczyła niewielka dawka, a chory szybko wracał do zdrowia. Dziś stają się coraz mniej skuteczne, ponieważ od lat ich nadużywamy. Efektem tego są coraz poważniejsze i dłuższe choroby oraz konieczność stosowania kilku różnych specyfików jednocześnie.

Według szacunków organizacji zdrowotnych, co roku z powodu infekcji wywołanych bakteriami opornymi na antybiotyki w krajach Unii Europejskiej umiera nawet 25 tys. osób. Te liczby ciągle rosną. Naukowcy na całym świecie pracują nad nowymi rozwiązaniami w leczeniu chorób bakteryjnych, ale wielu już dziś zapowiada rychły kres antybiotykoterapii w aktualnym kształcie. Dlatego odpowiedzialne stosowanie tych leków pozwoli dłużej utrzymać ich skuteczność.

Antybiotyki pomagają i szkodzą

Antybiotyki ratują życie i zdrowie, ale nie odróżniają dobrych bakterii od złych. Niszczą wszystkie. W wyniku ich stosowania ubożeje nasza flora jelitowa, czyli naturalna bariera ochronna, która chroni przed szkodliwymi drobnoustrojami, wirusami i grzybami. Flora bakteryjna w organizmie pełni wiele ważnych funkcji. Wpływa także na nasz stan psychiczny, metabolizm, w tym podatność na nadwagę i otyłość, choroby autoimmunologiczne, układ nerwowy. Antybiotyki naruszają więc niezwykle skomplikowaną równowagę biologiczną. Trudno ją potem odbudować. Dlatego częstymi powikłaniami po antybiotykach są biegunka, stany zapalne jelit, pleśniawki w jamie ustnej, zakażenia pochwy u kobiet.

NATURALNE ANTYBIOTYKI

wykorzystaj ich bogactwo!

1.

CEBULA

Działa antybakteryjnie i antyseptycznie. Cebula z dodatkiem soku z cytryny zwalcza odporne na antybiotyki bakterie Pałeczki okrężnicy.



2.

CYNAMON

Już pół łyżeczki cynamonu dziennie obniża cholesterol i poziom cukru we krwi. Zawiera on antyoksydanty i wzmacnia układ odpornościowy. Poprawia ukrwienie narządów wewnętrznych, zwiększa sprawność mózgu. A do tego wspaniale rozgrzewa!



3.

CZOSNEK

Czosnek to prawdziwa bomba witaminowa, więc nie zrażaj się jego zapachem! Zawarta w nim allicyna skutecznie zabija bakterie. Ma też flawonoidy, witaminy z grupy B, witaminę C, potas, żelazo, magnez oraz selen. Korzystnie wpływa na pracę serca.



4.

IMBIR

Rozgrzewa i podnosi odporność, więc zimą warto dodawać go do herbaty, mięs, ryb i zup. Znane są jego właściwości przeciwwymiotne, więc polecany jest kobietom we wczesnej ciąży i osobom z chorobą lokomocijną.



5.

KISZONKI

Kapusta oczyszcza organizm, działa antybakteryjnie, wzmacnia system immunologiczny. Jest też bogata w witaminę C. Ogórki – pomagają oczyścić przewód pokarmowy, zawierają witaminę C, a także magnez i potas, które obniżają ciśnienie krwi.



6.

MIÓD

Doskonale zabija bakterie, na miód reaguje np. groźny gronkowiec złocisty. Stosowany na skórę – leczy stany zapalne. Najwięcej aktywnej substancji przeciwbakteryjnej – inhibiny – zawierają miody lipiowe, grykowe i spadziowe z drzew iglastych.



7.

OREGANO

Zawiera karwakrol, który zwalcza bakterie, wirusy i grzyby. Leczy przeziębienie, grype, drożdżycę, grzybicę i bóle mięśniowe. Może być wykorzystywane do inhalacji.



8.

SZALWIA

Leczy stany zapalne (szczególnie jamy ustnej), pozwala obniżyć gorączkę, zwalcza przeziębienia. Poprawia działanie układu oddechowego, łagodzi problemy żołądkowe. Najbardziej wartościowa jest świeża szalwia, ewentualnie w formie olejku lub suszu.



9.

TYMIANEK

Zawarty w nim thymol działa antybakteryjnie i przeciwgrzybiczo. Warto sięgać po tymianek suszony i w formie olejku.





Czy tak musi być?

NIE.

- PAMIĘTAJ O.....

HIGIENA ZIMOWYCH DNI

DBAJ O HIGIENĘ WYPOCZYNKU:



- Śpij co najmniej 7-8 godzin na dobę.
- Przed snem wywietrz pokój.



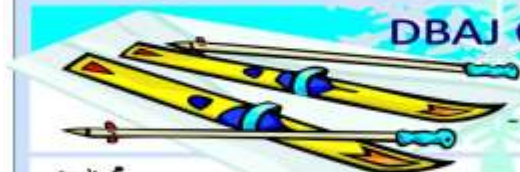
- Zamiast siedzieć przed komputerem lub telewizorem wyjdź na spacer
- uprawiaj sporty zimowe.



- Ubieraj się stosownie do pogody.
- Pamiętaj o czapce, szaliku i rękawiczkach.
- Stosuj kremy ochronne na skórę twarzy.
- Po przyjeździe do domu umyj ręce.



DBAJ O HIGIENĘ OSOBISTĄ:



- Odżywiaj się zdrowo.



- Unikaj przebywania z osobami chorymi na grypę i inne infekcje.
- W przypadku objawów grypopodobnych zgłoś się do lekarza.
- Noś przy sobie chusteczki higieniczne a zużyte każdorazowo wyrzucaj do pojemnika na śmieci.
- Myj ręce po wyjściu z toalety, po zakończeniu zabawy oraz przed jedzeniem.

JAK SIĘ USTRZEC PRZED PANDEMIĄ GRYPY?



Zawsze, gdy kaszlesz lub kichasz zasłaniaj nos i usta papierową chusteczką.



Wyrzucaj chusteczki papierowe do kosza na śmieci.



Myj często ręce wodą i mydłem.



Wietrz często pomieszczenia.



Unikaj dotykania oczu, nosa czy ust.



Prowadź zdrowy styl życia.

Jeśli masz objawy grypy:



Zachowuj odstęp przynajmniej 1 metra od innych osób, z którymi rozmawiasz.

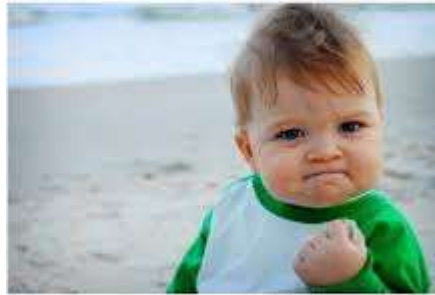


Zostań w domu, nie idź do pracy ani do szkoły i unikaj zatłoczonych pomieszczeń.



Unikaj powitań z uściskami, pocałunkami lub uściśnięciem dłoni.

GRATULACJE



OBY TAK DALEJ

Wytychowa Dawka Hissu | @LASTY.PL

POWODZENIA W WALCE
Z CHOROBYMI

