

# Saaukstēšanās, gripa, Rota vīruss. Ārstu padomi, lai no ziemas vīrusiem pasargātu sevi un citus



Ziema šogad Latvijā rāda savu mainīgo dabu - sals mijas ar atkusni, sniegs ar lietu, gaisa temperatūra krasi svārstās – cilvēkam tas prasa zināmu imunitātes rādītāju, pretējā gadījumā iesnas un klepus klāt. Klepo un šķauda mājās, darbā, veikalos, sabiedriskajā transportā - dažādi augšējo elpceļu vīrusi aktivizējas līdz ar vēsāka laika iestāšanos. Lūk, speciālistu skaidrojumi un ieteikumi, lai sevi pasargātu!

Protams, visi vēlētos izbēgt no saslimšanām, tomēr lielākoties attopamies jau tad, kad deguns tek, klepus neļauj naktī mierīgi gulēt, vai izmērot ķermeņa temperatūru, termometrs rāda virs 38 grādiem pēc Celsija. Šie simptomi ir labi zināmi, un tad parasti cilvēki ķeras vai nu pie tautas medicīnas līdzekļiem, vai izvēlas kādu medikamentu no plašā klāsta aptiekās.

Tas, par ko vēlētos runāt mēs, ir konkrētas vienkāršas lietas, ko katrs var darīt pirms ir parādījušies kādi no saaukstēšanās simptomiem, kā arī ko vajadzētu atcerēties visas saaukstēšanās un gripas sezonas laikā, kas parasti ilgst līdz pavasarim. Patiesībā, nenāktu par ļaunu šos ieteikumus realizēt savā dzīvē kā rutīnu ikdienas ieradumu, jo slimot nav patīkami nevienā gadalaikā.

## Kā saaukstēšanās vīrusi izplatās?

Visbiežāk šie vīrusi izplatās tieši savstarpējo kontaktu ceļā - sarokojoties, piemēram, cilvēks izšņauc degunu, tad paspiež jums roku vai pieskaras virsmām, kuras vēlāk

aiztiekat arī jūs – darbā, veikalā, sabiedriskajā transportā utt. Labā ziņa ir tā, ka tas vēl nenozīmē, ka noteikti saslimsiet, jo izšķiroša loma ir katra cilvēka imunitātei. Vīrusi, baktērijas, infekcijas ir visapkārt, un no tām nav iespējams izvairīties, tāpēc ārsti tik aktīvi runā par imunitātes stiprināšanu. Tieši regulāri stiprināta cilvēka dabiskā aizsardzības spēja pasargās arī no gaisa pilienu infekcijām, pie kurām ir pieskaitāma arī pašlaik aktuālā gripa. Cilvēki klepo, šķauda, runā un gaisa pilienu ceļā izdala lipīgo vīrusu.

No tā izriet mācība, ka saslimšanu ar gripu un citām augšējo elpceļu slimībām veicina divu faktoru mijiedarbība – kontakts ar vīrusu, un katra cilvēka imunitātes spēja ar to cīnīties.



### **Ko var darīt, lai nenaslimtu?**

Pirmkārt, pārskatīt savus ieradumus:

**Mazgājiet bieži rokas.** Dariet to bieži, izmantojiet ziepes, un jūs samazināsiet iespēju saslimt;

**Rokas nost no sejas.** Īpaši aktīvajā vīrusu sezonā izvairieties ar netīrām rokām pieskarties acīm, degunam, mutei, tādējādi samazinot iespējamību vīrusam nonākt jūsu ķermenī;

**Klepojiet un šķaudiet pareizi.** Parasti cilvēki aizliek mutei priekšā plaukstu, nav problēmu, ja pēc tam rokas tiek nomazgāts. Ja šādas iespējas nav, tad ieteikums ir šīs darbības veikt kabatlakatiņā vai saliektā elkonī – šādā veidā iespēja, ka vīrusu kontaktu ceļā tiks izplatīts tālāk, ievērojami samazinās;

**Izvairieties no cieša kontakta.** Īpaši ar cilvēkiem, kuriem jau ir vērojamas kādas saslimšanas pazīmes. Bieži vēdiniet telpas;

**Ja esat slims, palieciet mājās.** Ja vien apstākļi to ļauj, padomājiet arī par citiem un palieciet kādas dienas mājās.



Otrkārt, stiprināt savu [imunitāti](#):

**Ēdiet veselīgi.** 80% cilvēka imunitātes "mājo" zarnu traktā, tāpēc pārdomājiet savus ēšanas paradumus un to, cik proporcionāli jūsu ēdienkartē ir iekļauti dārzeņi un augļi, cik daudz šķidrums jūs uzņemat;

**Nodarbojieties ar fiziskām aktivitātēm, uzturieties svaigā gaisā, izgulieties, samaziniet stresa līmeni ikdienā.**

Visbeidzot, atcerieties, ka pastāv arī iespēja vakcinēties, ko ārsti īpaši iesaka darīt cilvēkiem, kuriem ir kādas hroniskas slimības novājināta imunitāte, grūtniecēm un maziem bērniem.

## **Ziemai raksturīgs arī Rota vīruss**

Aukstais laiks mūs pavada ne tikai ar saaukstēšanos, jau rudenī aktivizējas arī vēdera vīrusi - rotavīruss un norovīruss.

Šie vīrusi ir ļoti lipīgi, un tie dažādos ārējās vides objektos spējīgi saglabāt dzīvotspēju no 10-15 dienām līdz vienam mēnesim. Tie izplatās sadzīves kontakta ceļā, bet dažreiz iespējama infekcijas pārvešana arī gaisa - pilienu vai gaisa - putekļu ceļā. Infekcijas ierosinātājs izdalās no cilvēka organisma ar fekālijām. Slimnieks vai vīrusu nēsātājs, neievērojot personīgo higiēnu, var inficēt gan ūdeni, gan pārtiku un apkārtējās vides priekšmetus. Vissvarīgākā nozīme infekcijas izplatības ierobežošanai ir personīgās higiēnas ievērošana (roku mazgāšana pēc tualetes apmeklēšanas, pirms ēšanas, ēdiena gatavošanas u.tml.).

Cilvēkam, kuru šī slimība ir skārusi, ir jāizmanto atsevišķi trauki, nevis jālieto kopējie. Īpaša vērība jāveltī telpu, īpaši tualetes, uzkopšanai un dezinfekcijai. Durvju rokturus mājās nepieciešams tīrīt un dezinficēt reizi dienā vai biežāk. Šim mērķim var izmantot karstu ūdeni un tirdzniecībā pieejamus mazgāšanas vai dezinfekcijas līdzekļus atbilstoši to instrukcijās norādītajam lietošanas veidam.

Visbeidzot mēs vēlētos vēlreiz atgādināt, ka diezgan daudz savas veselības uzturēšanā var darīt katrs pats, pārdomājot savus ikdienas paradumus. Lai visiem Jaunajā gadā stipra veselība!

Izmantotie avoti: <http://www.delfi.lv/rutks/pieredze/saaukstesanas-gripa-rotavirus-arstu-padomi-lai-no-ziemas-virusiem-pasargatu-sevi-un-citus.d?id=45432356#ixzz3OPnOll5J>