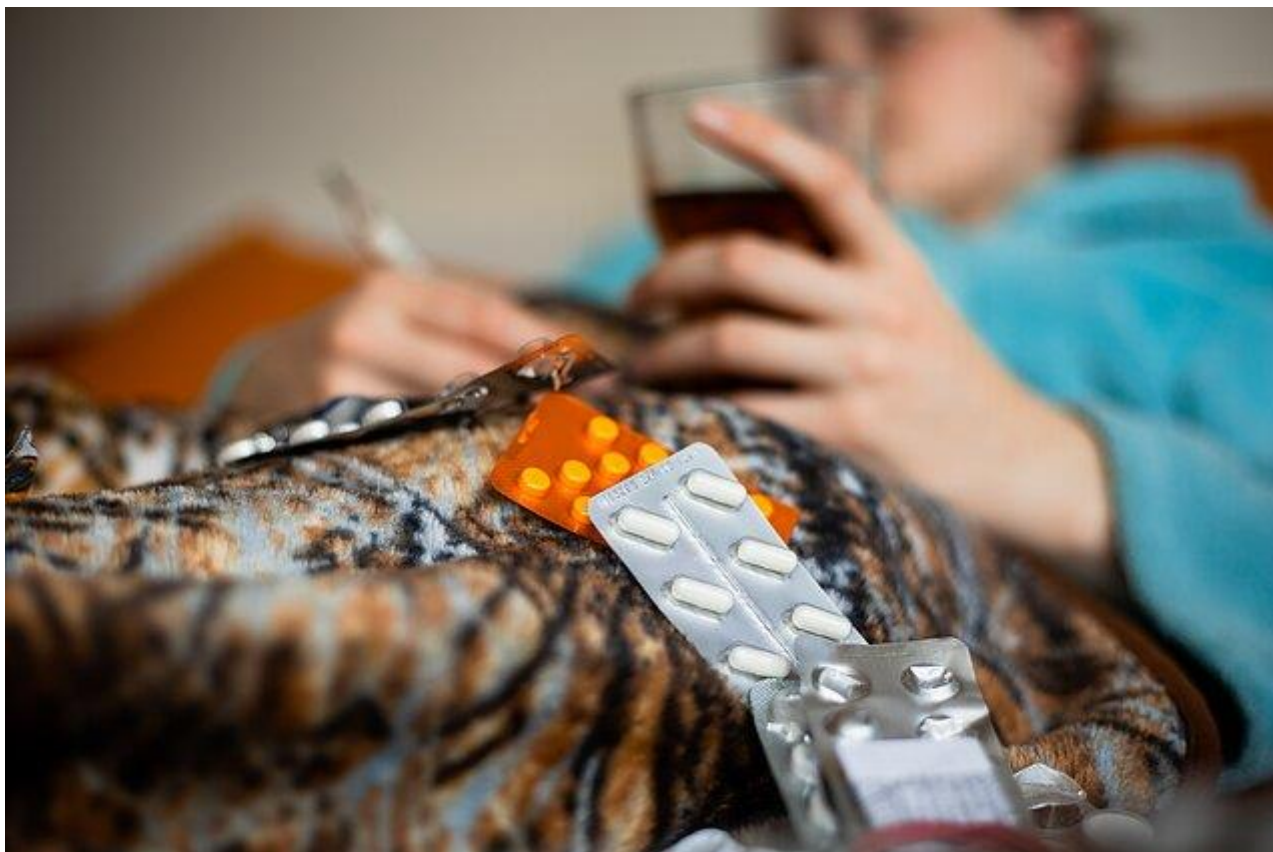


Gripo, koronaviruso ir peršalimo sezonas: kaip atskirti, kuria virusine liga sergate



Ne visada atskiriame, kuo sergame

Vos vienas sergantis gripu gali užkrėsti keturis ar net daugiau žmonių. Stebint didėjantį sirguliuojančių žmonių skaičių, nedidelė dalis jų gali įvardinti – peršalimu, koronavirusu ar gripu jie serga. Vienas ryškiausių gripo simptomų – staigi ligos pradžia, taip pat 38 laipsnių ar dar aukštesnės temperatūros laikymasis 3–4 dienas, kai tuo tarpu peršalus ji pakyla labai nežymiai. Jeigu abiem ligoms būdingas bendras silpnumas ir nuovargis, tai gripas išsiskiria šaltkrėčiu, kaulų laužymu, galvos ir raumenų skausmais, sausu ir sunkiu kosuliu, stipriu gerklės skausmu. Tuo tarpu čiaudulys, užgulta nosis ar sloga dažniau yra būdingi peršalimui.

Jeigu pagal simptomus galime atskirti gripą nuo peršalimo, to paties padaryti su koronavirusu nepavyks. COVID-19 infekcijai būdingi tiek peršalimo, tiek gripo simptomai, todėl šią ligą galima atskirti tik atlikus COVID-19 testą. Gebėjimas teisingai įvardinti simptomus yra itin svarbus, kadangi visų šių ligų gydymas yra skirtingas. Peršalimas ir koronavirusas neturi specifinio gydymo – malšinami pavieniai simptomai, o organizme svarbu palaikyti optimalų skysčių ir elektrolitų kiekį. Tuo tarpu gripui skiriamas specialus gydymas antivirusiniais vaistais, kuriuos išgėrus, pirmieji pagerėjimo rezultatai pasimato per pirmą parą.

Kaip apsisaugoti nuo gripo?

Norint išvengti arba sumažinti gripo simptomus, būtina iš anksto rūpintis savo imunitetu. Šiuo metu imuninės sistemos stiprinimui reikėtų vartoti tokius vitaminus kaip A, B, C, D ir E. Ne visuomet randame laiko ir noro vartoti tiek daug skirtingų vitaminų, todėl išskiriant vieną, patariama rinktis būtent liposominį vitaminą C. Visgi vitaminų nepakanka – greta būtina sveikai maitintis, kasdien judėti, išsimiegoti ir palaikyti normalią nervų sistemą. Nepamaisys ir higienos taisyklių laikymasis – dažnas rankų plovimas, patalpų vėdinimas, čiaudėjimas prisidengus nosinaite arba alkūne, o įtarus gripą – buvimas namuose.

Ne visuomet pakaks vitaminų, judėjimo ir sveikos mitybos, norint apsisaugoti nuo gripo. Geriausia apsauga nuo šios ligos – pasiskiepijimas.

Paruošė: Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Audra Bertašienė