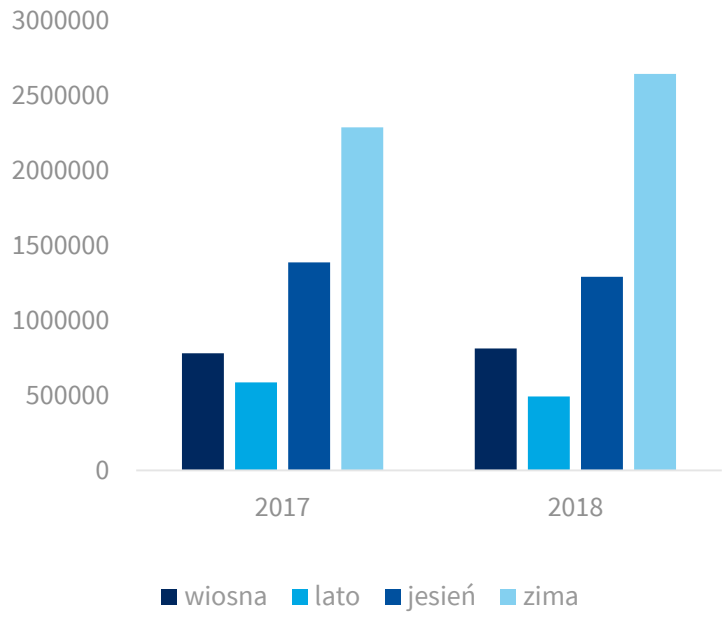
ZDROWIE

Jak uniknąć jesiennych infekcji układu oddechowego

Dr Magdalena Gudzińska-Adamczyk
Biuro Medyczne PZU Zdrowie

Sezonowość infekcji grypopodobnych i grypy oraz jej przyczyny

Zgłoszone zachorowania na infekcje grypopodobne i grypę wg. pory roku



Jak właściwie nabywamy przeziębienia i inne infekcje dróg oddechowych?

Inwazja patogenów odbywa się przez śluzówki, głównie dróg oddechowych i spojówki.

Aerozol z dróg oddechowych chorego zawiera wirusy/bakterie, które są przenoszone drogą kropelkową podczas kaszlu, kichania, mówienia, śpiewania, szybkiego oddychania.

„Zasięg rażenia” wynosi przynajmniej 1,5 m, a utrzymujące się w powietrzu **kropelki są wdychane przez inne osoby.**

Kropelki opadają na powierzchnie często dotykane – patogen dostaje się z nich na ręce.

Następnie **drobnoustroje przenosimy też rękoma na śluzówki** (np. nos, usta, oczy).

Czym spowodowany jest wzrost zachorowalności w „zimnej” połowie roku?

Chłodne i wilgotne powietrze:

- ✓ sprzyja długiemu utrzymywaniu się aerozolu z wirusami w powietrzu,
- ✓ ułatwia przetrwanie wirusa na powierzchniach często dotykanych.

Zmiana rodzaju aktywności ludzi:

- ✓ stłoczenie ludzi w zamkniętych pomieszczeniach (mniej osób przebywa na powietrzu),
- ✓ więcej osób wybiera komunikację zbiorową zamiast spaceru/roweru/motocykla,
- ✓ gorsza wentylacja pomieszczeń (tendencja do zamykania okien).

Mniejsza chęć mycia rąk:

- ✓ niedokładnie wytarte „pierzchną”, skóra boli i źle wygląda.

PZU ZDROWIE

Życiowe problemy generowane przez infekcje dróg oddechowych

- główna przyczyna chorobowych absencji w pracy, utraty zarobku
- problemy w nauce dzieci i młodzieży
- spadek formy osób uprawiających sport
- zagrożenie dla mniej odpornych członków rodziny (niemowlęta i osoby starsze, przewlekle chore) – mogą chorować znacznie ciężej niż my
- konieczność zmiany planów, złe samopoczucie w czasie ważnych wydarzeń
- LOCKDOWN – zamrożenie życia osobistego i zawodowego w czasie epidemii

Infekcje układu oddechowego – nie tylko przeziębienie, grypa i COVID-19

Drogą kropelkową przenoszone są **także** inne choroby, m.in.:

bakteryjne choroby górnych dróg oddechowych

m.in. angina, ropne zapalenie zatok obocznych nosa

infekcje wirusowe przewodu pokarmowego

„grypa jelitowa” (m.in. zakażenia rotawirus, norowirus, adenowirus)

groźne dla życia ciężkie zakażenia bakteryjne

zapalenie płuc, zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych, sepsa (m.in. zakażenia pneumokokowe, meningokokowe, Haemophilus influenzae)

infekcje niebezpieczne dla ciężarnych

m.in. cytomegalia, odra, świnka, różyczka, zakażenie parvowirus B19

PZU ZDROWIE

Pewne sposoby zapobiegania infekcjom przenoszonym drogą kropelkową

Noś maseczkę

Nie dotykaj oczu, ust i nosa nieumytymi/niezdezynfekowa nymi rękoma.

Unikaj tłumów – jeśli musisz pojawić się w dużym skupisku ludzi, noś maseczkę medyczną.

Myj ręce

Przestrzegaj higieny rąk i często dotykanych powierzchni.

Rękawiczki nie są idealną ochroną – również na ich powierzchni możesz przenieść wirusy i bakterie. Jeśli ich używasz, nie dotykaj oczu, ust, nosa, a po ich zdjęciu koniecznie zdezynfekuj ręce.

Szczep się

Zaszczep się przeciwko tym infekcjom, na które istnieją szczepionki.

W ten sposób możesz podnieść także swoją ogólną odporność.

Zasłaniaj usta i nos podczas kichania

Przestrzegaj higieny kaszlu i kichania.

Jeśli masz objawy przeziębienia, w miarę możliwości zostań w domu.

.

PZU ZDROWIE

Prawdy i mity na temat infekcji dróg oddechowych

Prawdy i mity

Witamina C w ogromnych dawkach zapobiega infekcjom

MIT

- witamina C jest silnym przeciwutleniaczem
- niezbędna do syntezy m.in. kolagenu i katecholamin
- ważna w stanie stresu oksydacyjnego (bardzo ciężkie infekcje, niedotlenienie)
- wspomaga procesy gojenia uszkodzonych tkanek

ale

- nie ma udowodnionego działania skracającego czas trwania objawów infekcji
- nie ma udowodnionego działania chroniącego przed infekcjami
- wysokie dawki mogą zaburzać pomiary glikemii paskowym glukometrem
- wysokie dawki sprzyjają powstawaniu złogów w drogach moczowych u osób predysponowanych

Niedobór witaminy D sprzyja infekcjom

FAKT

Rola witaminy D

- regulacje przekaźniki stanu zapalnego
- jest konieczna do produkcji naturalnych czynników przeciwdrobnoustrojowych, jak katelicydyna
- wiarygodne badania wskazują, że jej niedobór jest związany z większą zapadalnością i cięższym przebiegiem, głównie infekcji układu oddechowego

O czym powinniśmy pamiętać

- witamina D jest rozpuszczalna w tłuszczach, można ją szkodliwie przedawkować
- jej suplementację najlepiej przeprowadzać pod kontrolą stężenia we krwi
- nie wszystkie suplementy witaminy D wchłaniają się w równym stopniu

PZU ZDROWIE

Prawdy i mity

Przez kilka tygodni po szczepieniu na grypę masz słabszą odporność

MIT

Szczepienia nie obniżają sprawności naszego układu odpornościowego, w przeciwieństwie do niektórych infekcji.
MIT bierze się z mylnego przypisania typowych objawów „interferonowych” (stymulacja układu odpornościowego wywołujące krótkotrwałą gorączkę i gorsze samopoczucie) rzekomej infekcji „po szczepieniu”.

Przyczyny przeziębienia zaraz po szczepieniu przeciw grypie:

- ✓ wizyta w przychodni – kontakt w rejestracji, poczekalni z pacjentami z infekcją (rozwiązanie: rozdział czasowy lub lokalowy szczepień i wizyt osób chorych)
- ✓ ukierunkowanie – szczepionka chroni przed grypą i jej powikłaniami, ale nie przed innymi infekcjami
- ✓ czas – szczepionka działa dopiero po 2-3 tygodniach, w których tworzą się przeciwciała

Infekcje łagodne u starszych dzieci i młodych dorosłych mogą być bardzo groźne dla małych dzieci i seniorów

FAKT

Powody:

- ✓ osoby w skrajnym wieku (noworodek, niemowlę, senior) mają mniej komórek układu odpornościowego
- ✓ ich organizmy mniej sprawnie produkcją i rozróżniają limfocyty T i B
- ✓ limfocyty w ich organizmach wolniej odpowiadają na zakażenie
- ✓ występuje u nich częsty niedobór żelaza i witaminy D – słabsza nieswoista ochrona immunologiczna
- ✓ posiadają delikatną i łatwiejszą do przełamania przez infekcję, ogólną homeostazę organizmu

Prawdy i mity

Ćwiczenia fizyczne poprawiają odporność

TO ZALEŻY

Dobra kondycja fizyczna polepsza funkcjonowanie układu odpornościowego (eliminacja wielu czynników osłabiających odporność, jak zaburzenia metaboliczne, przewlekłe niedotlenienie),

ale

nadmierne, źle dobrane ćwiczenia mogą spowodować wyniszczenie organizmu, niedożywienie jakościowe, urazy i unieruchomienie,

również dobór rodzaju ćwiczeń ma ogromne znaczenie m.in.
czy są one wykonywane na zewnątrz czy w pomieszczeniach (pogoda),

anaboliki chętnie stosowane przez niektórych kulturystów (szczególnie tzw. sterydy) powodują efekt supresji = stłumienia układu odpornościowego.

Żeby nie chorować, należy przyjmować suplementy diety

OSTROŻNIE

Sprawdź w składzie suplementu ilość substancji czynnej i jej rodzaj

- ✓ wiele preparatów reklamowanych jako poprawiające odporność zawiera substancje o nieudowodnionym działaniu
- ✓ preparaty ziołowe - mogą mieć nieuregulowany skład (każda partia może działać trochę inaczej)
- ✓ wiele z takich suplementów czy witamin jest niebezpiecznych dla osób z chorobą nowotworową (nadmiar witamin może pobudzić wzrost guza)

Sprawdź, czy cena suplementu jest zasadna

- ✓ niektóre firmy sprzedają zwykłe witaminy jako cudowne remedium na wszystko, nadając im wymyślone nazwy (np. „lewoskrętna witamina C”)
- ✓ zanim kupisz drogi preparat reklamowany jako najlepiej przyswajalny, zapytaj o zdanie farmaceutę albo lekarza
- ✓ pochodzenie ziół z upraw „ekologicznych” nie oznacza automatycznie silniejszego działania czy braku działań ubocznych

Przyjmowanie suplementów diety często bywa korzystne, jednak nie zastąpią one prawidłowego, zrównoważonego odżywiania.

PZU ZDROWIE

Prawdy i mity

Przeziębienia wynikają głównie ze zbyt lekkiego ubioru

MIT

- ✓ skrajne wychłodzenie organizmu jest szkodliwe także dla układu odpornościowego, ale nie jest ono możliwe na skutek np. krótkiego spaceru w zbyt lekkiej kurtce
- ✓ przeziębienia są infekcjami wirusowymi i wynikają z zakażenia patogenem (narażenie na aerozol z dróg oddechowych, niewystarczająca higiena rąk)
- ✓ ubiór powinien być dostosowany do pogody i ilości wysiłku fizycznego, nie nadmiernie ciepły
- ✓ przegrzanie przez zbyt ciepłą odzież prowadzi do oddychania przez usta, wysuszenia śluzówek i eliminacji oczyszczającej roli jamy nosowej, otwierając wrota infekcji

Przeziębienie i grypę należy od razu leczyć antybiotykiem

MIT

- ✓ prawie 90% zakażeń górnych dróg oddechowych u osób dorosłych to infekcje wirusowe
- ✓ przeziębienie i grypa to infekcje wirusowe
- ✓ antybiotyki nie są aktywne wobec wirusów
- ✓ przyjmowanie antybiotyku podczas infekcji wirusowej nie zapobiegnie ewentualnemu nadkażeniu (dodatkowemu zakażeniu) bakteriami – nadkażenie przyjdzie, kiedy tylko skończymy brać niepotrzebny antybiotyk
- ✓ dodatkowo - zaburzenia mikroflory jelitowej spowodowane przez taki niepotrzebny antybiotyk mogą osłabiać odporność

Prawdy i mity

Przeziębienie i grypa to to samo

MIT

przeziębienie	grypa
z reguły bez gorączki, lub stan podgorączkowy	często temp. >38,5°C
obfity wodnisty lub śluzowy katar	raczej dominuje kaszel, jeśli jest katar, to niewielki i wodnisty
umiarkowane ogólne rozbicie	bóle stawowo-mięśniowe często uniemożliwiające normalne funkcjonowanie
bardzo niskie ryzyko naprawdę niebezpiecznych powikłań	wysokie ryzyko ciężkich, a nawet zagrażających życiu powikłań: zapalenie płuc, zapalenie mięśnia sercowego
tylko leczenie objawowe	jest szczepionka, są leki przeciwwirusowe

Każda infekcja z silnym bólem gardła to angina

MIT

- ✓ silny ból gardła może być tak samo objawem infekcji wirusowej, jak i bakteryjnej
- ✓ charakterystyczne anginowe naloty na migdałkach można pomylić ze złogami wydzieliny dróg oddechowych i złuszczonego nabłonka w kryptach migdałków, częstych w przeziębieniu, zapaleniu zatok obocznych nosa
- ✓ bardzo podobny obraz kliniczny do anginy paciorkowcowej ma, powodowana przez wirusy, mononukleoza zakaźna
- ✓ antybiotyk - silnie wskazany w anginie paciorkowcowej - nie pomoże w infekcji wirusowej (a przebieg mononukleozy może nawet pogorszyć)

Wniosek: infekcja z bardzo silnym bólem gardła wymaga pilnie porady lekarskiej (najlepiej stacjonarnej z badaniem).

PZU ZDROWIE

Prawdy i mity

Płukanie gardła wodą utlenioną zapobiegnie infekcjom dróg oddechowych

MIT

- woda utleniona nadaje się do dezynfekcji skaleczeń skóry
- działanie denaturujące (zniekształcające) białko jest zbyt silne wobec cienkiego nabłonka śluzówek
- woda utleniona może zniszczyć ochronną warstewkę śluzu zawierającego przeciwciała IgA, wiążące szkodliwe drobnoustroje
- zachłyśnięcie się wodą utlenioną może doprowadzić do uszkodzenia (poparzenia chemicznego) delikatnej śluzówki krtani i tchawicy
- uszkodzone śluzówki są podatniejsze na zakażenie
- antyseptyk na błonach śluzowych działa tylko tak długo, jak długo na nich pozostaje
- nawet prawidłowa dezynfekcja błony śluzowej jamy ustnej i gardła nie zapobiegnie wniknięciu wirusów przez inne śluzówki (przewody nosowe, spojówki oczu)

To czwarte przeziębienie w tym roku? Lepiej idź się przebadać, może jesteś zakażony HIV?

MIT

- przeziębienia wywołuje bardzo wiele wirusów
- styczność z większością z nich nie powoduje trwałego, wieloletniego uodpornienia
- normą jest 3-5 łagodnych infekcji górnych dróg oddechowych w roku u osoby dorosłej
- natomiast częste, poważne infekcje bakteryjne i grzybicze wymagają diagnostyki – niekoniecznie tylko w kierunku zakażenia wirusem HIV
- najczęstsze przyczyny zmniejszonej odporności na infekcje u dorosłych to:
    - niedożywienie jakościowe (niedobór żelaza, witamin z grupy B, witaminy D, cynku)
    - przemęczenie (niedobór i zła jakość snu)
    - zaburzenia gospodarki hormonalnej (przewlekły stres, niewyrównana niedoczynność tarczycy)
    - niewyrównane zaburzenia gospodarki węglowodanowej
    - palenie tytoniu

Zespół AIDS ma swoje choroby wskaźnikowe, ale nie należy do nich przeziębienie.

PZU ZDROWIE

Prawdy i mity

Domowe sposoby na leczenie przeziębień to nieskuteczne przesądy

MIT

- ✓ picie dużej ilości płynów nawadnia organizm, co jest potrzebne, gdy gorączka i oddychanie przez usta zwiększają straty wody
- ✓ napar z szałwii, miód, czosnek zawierają naturalne antyseptyki i substancje poprawiające ukrwienie śluzówek
- ✓ syrop z cebuli, syrop prawoślazowy, syrop sosnowy łagodzą kaszel i normalizują ilość wydzieliny w drogach oddechowych
- ✓ olejek z mięty pieprzowej zmniejsza obrzęk śluzówek przewodów nosowych (inhalacje)
- ✓ inhalacje z roztworu soli, szczególnie morskiej, ułatwiają ewakuację nadmiaru wydzieliny z dróg oddechowych

Przeziębienie trzeba agresywnie leczyć lekiem przeciwwirusowym

MIT

- ✓ leki przeciwwirusowe nie mają uniwersalnego działania na wszystkie wirusy
- ✓ powszechnie dostępne leki przeciwwirusowe (przepisywane w leczeniu grypy, opryszczki) nie działają na rhinowirusy i koronawirusy (najczęstsze rodzaje wirusów powodujących przeziębienia)
- ✓ najczęściej stosowane leki przeciwwirusowe , jak oseltamivir i acyklovir, mogą mieć natomiast poważne działania uboczne (szczególnie zażywane nieprawidłowo i bez wskazań)
- ✓ bezrefleksyjne stosowanie leków przeciwwirusowych poza wskazaniami może prowadzić do uodparniania się na nie także tych wirusów, przeciw którym są skierowane

Prawdy i mity

Katar nieleczony trwa tydzień, a leczony tylko 7 dni – więc i tak nic nie trzeba robić

MIT

- ✓ czas do ustąpienia objawów przeziębienia trwa średnio 8-10 dni
- ✓ brak prawidłowego oczyszczania dróg oddechowych (np. przy skrzywieniach przegrody nosowej, złym nawodnieniu) sprzyja zaleganiu wydzieliny, która jest dobrą pożywką do nadkażeń bakteryjnych
- ✓ łagodzenie objawów sprzyja lepszej tolerancji przeziębienia
- ✓ w tym roku wykazano, że wczesne (do 2.-3. doby objawów) włączenie preparatów cynku skraca czas trwania infekcji przeziębieniowych

Jeśli:

- ✓ pojawia się gorączka (>38,5°C)
- ✓ duszność (niespowodowana „zatkanym nosem”)
- ✓ ból w klatce piersiowej
- ✓ wydzielina podbarwiona krwią,
- ✓ jesteś w ciąży
- ✓ przyjmujesz leki immunosupresyjne (przeszczepy, ciężkie choroby autoimmunologiczne)

z infekcją dróg oddechowych zgłoś się na wizytę stacjonarną do lekarza.

Istnieją proste sposoby na uniknięcie jesiennych infekcji

FAKT

- ✓ jedz w sposób zrównoważony, zapewnij sobie odpowiednią ilość żelaza, witamin – szczególnie C, D i całej grupy B (najlepiej z produktów naturalnych, nie w tabletkach), a także równowagę między białkami, cukrami i tłuszczami
- ✓ postaraj się o rozsądną ilość fizjologicznego ruchu (spacery, taniec, bieganie, rolki, jazda na rowerze lub konno, pływanie – rekreacja jest zdrowsza niż sporty wyczynowe); jeśli teraz mało się ruszasz, zwiększaj wysiłki stopniowo
- ✓ zadbaj o higienę snu, odpowiedni (nie za długi i nie za krótki) czas , regularne pory snu, odpowiednia temperatura i wietrzenie sypialni, unikanie spania przed monitorem ekranowym
- ✓ unikaj przegrzanych, niewietrzonych pomieszczeń i wysuszonego powietrza
- ✓ ubieraj się odpowiednio do pogody
- ✓ w pełnych ludzi pomieszczeniach i środkach komunikacji miejskiej noś maseczkę medyczną
- ✓ porozmawiaj ze swoim lekarzem o przeglądowych badaniach stanu zdrowia i zalecanych szczepieniach ochronnych

PZU ZDROWIE

Sprawdzone sposoby radzenia sobie z infekcjami przenoszonymi drogą kropelkową

Zostań w domu

a w razie konieczności kontaktuj się z innymi ludźmi w maseczce medycznej

Pij dużo ciepłych płynów

oraz przyjmuj cynk, witaminę D i leki działające objawowo

Przestrzegaj higieny

kaszlu i kichania oraz higieny rąk

Unikaj

antybiotyków i leków przeciwwirusowych przy łagodnych infekcjach kataralnych

PZU ZDROWIE

Czego NIE robić, jeśli zdarzy się przeziębienie?

NIE odwiedzaj

krewnych
i znajomych,

NIE chodź do kina,
czy na długie zakupy

NIE rozpoczynaj

leczenia od antybiotyku lub
leku przeciwwirusowego

NIE lekceważ

objawów poważniejszej
choroby (np. gorączki, silnych
bólów mięśniowych

Nie oczekuj

cudów (np. wyleczenia w dwa
dni)

PZU ZDROWIE

Zniżka -10% na pakiet badań profilaktycznych

na hasło PROFILAKTYKA

Niespodzianka medyczna

Dla każdego uczestnika webinaru przygotowaliśmy niespodziankę medyczną – **zniżkę 10% na pakiet badań profilaktycznych Zdrowa Kobieta lub Zdrowy Mężczyzna.**

Dzięki naszym pakietom możesz:
- ✓ wykonać najważniejsze badania,
- ✓ ocenić stan swojego zdrowia,
- ✓ wykluczyć lub rozpoznać na wczesnym etapie ewentualne choroby.

Jeśli chcesz wiedzieć więcej wejdź **na moje.pzu.pl**

Jeśli zdecydujesz się na zakup pakietu zobacz jak skorzystać ze zniżki

- przez portal **mojePZU**

1. Wejdź **na moje.pzu.pl**. W prawym menu wyboru kliknij **Pakiety Medyczne dla Ciebie.**
2. **Wybierz** interesujący Cię **pakiet** i uzupełnij niezbędne dane.
3. W polu **Kod promocyjny** wpisz PROFILAKTYKA i dokończ zakup.
4. Załóż konto na **moje.pzu.pl** i umawiaj usługi.

- na infolinii **801 405 905** - zadzwoń i podaj nazwę pakietu i hasło PROFILAKTYKA. Nasz konsultant zajmie się resztą.

Jeśli masz pytania zapraszam do kontaktu

Magdalena Gudzińska-Adamczyk

profilaktyka@pzu.pl