

OLLÁRY ANDREA

HIEDELMEK AZ INFLUENZÁRÓL

Az influenzát és a náthát sok ember összekeveri. Az influenza – ahogy a nátha is – jellemzően a téli hónapokban okoz járványt, azonban a betegséget okozó vírusok nyáron is ott vannak a levegőben. Az influenzavírus által kiváltott tünetek markánsabbak, azonnali magas lázat eredményeznek, végtagfájdalmat okoznak, és a kórokozók teljesen legyengíthetik a szervezetet. Az influenzának csak egy bizonyos fajtája veszélyes az emberi szervezetre.

A leggyakrabban egyszerűen csak influenzaként emlegetett betegséget okozó vírusok az ún. Orthomyxovírus influenzae víruscsaládba tartoznak, s ezen belül az egyes vírusok „A”, „B” és „C” csoportba oszthatóak. Az „A” vírusok állati (pl. madár, sertés) és humán megbetegedést is kiválthatnak, kiterjedt helyi és világméretű járványokat eredményezhetnek. A kizárólag emberi fertőzést okozó „B” és „C” vírusok felelősek a kisebb szezonális járványokért, közösségekben előforduló légúti megbetegedésekért. A vírus cseppfertőzéssel terjed köhögés, tüsszentés, beszéd vagy légzés során úgy, hogy a másik személy közvetlen érintkezik a fertőzött részecskékkel.

AZ INFLUENZA NEM OKOZ SZÖVŐDMÉNYEKET?

A vírusok által legyengült szervezetet sajnos a baktériumok könnyen megtámadják. Komplikációként sinusitis – orrmelléküreg-gyulladás és otitis media, azaz középfülgyulladás is kialakulhat. Ritkán fordul elő, de nagyon veszélyes szövődmény a primer vírusos tüdőgyulladás. Néha a szívét is érinti a fertőzés. Súlyos szövődmény lehet az ún. Reye-szindróma, ami néhány nap múlva jelentkező émelygéssel, hányingerrel jár, majd lecsökken a vércukorszint, és neurológiai tünetek, görcsök és kóma is kialakulhat. Az említett szindróma főként a fiatalabb korosztálynál alakulhat ki.

AZ IDEÁLIS GYÓGYSZER AZ ANTIBIOTIKUM?

Az antibiotikumok kizárólag a bakteriális fertőzések ellen hatékonyak. A váladék felkőhögése nem indok a széles spektrumú antibiotikum használatára, a torokfájás és orrfolyás pedig arra utal, hogy a fertőzés kevésbé valószínű, hogy reagálni fog az antibiotikumokra. Csak a magas láz, piros torok jelzi azt, hogy nagy valószínűséggel antibiotikumra van szükség. Ebben az esetben fontos, hogy az orvos előírásai szerint szedjük be a gyógyszert.

AZ ORRSPRAYK ÉS AZ ORRCSEPPEK JÓT TESZNEK?

Vannak olyanok, akik azt hiszik, hogy minél többet használják az orrsprayt vagy az orrcseppet, annál gyorsabban megszabadulnak a kellemetlen tünetektől. Ha a beteg nem a betegtájékoztatóban leírt módon vagy ideig használja az orrsprayt, ill. az orrcseppet, akkor az orrnyálkahártyán elváltozásokat idézhet elő. Ezáltal károsodhat annak működése, esetleg tartós duzzanat is kialakulhat. A páciens a kialakult tünetek miatt akár még többször is csepegtethet vagy fújhat az orrába, s ilyenkor egyfajta körforgás jön létre, mivel a szervezet követelni fogja a megszokott adagját. Tíz napnál tovább még a leggyengébb hatóanyaggal ellátott orrsprayt vagy orrcseppet sem ajánlatos használni.

AZ INFLUENZA ELLENI VÉDŐOLTÁS VESZÉLYES?

Az influenza elkerülése érdekében ajánlott lehetőleg októberben vagy novemberben beadatni a védőoltást influenza ellen, mert nem veszélyes. Az oltóanyag inaktív, tehát nem élő vírust tartalmaz. Elsősorban a 60 év fölöttieknek és a krónikus betegségekben szenvedőknek ajánlott a védőoltás. A védettség kialakulásához 10–14 nap szükséges. A védőoltás beadatása biztonságos. Az eddigi tapasztalatok alapján a vakcina beadását követően ugyan előfordulhat

hőemelkedés, gyors lefolyású végtagfájdalom vagy enyhe fejfájás, ezek a tünetek azonban átmenetiek, és sokkal enyhébbek, mint egy influenza-megbetegedés során kialakuló súlyos szövődmény.

A SAUNA A VÍRUSOK LEGJOBB ELLENSZERE?

„A hőség megöli a vírusokat!” – sokan vélekednek így. Azonban ez egy nagy tévedés, mert amikor már betegek vagyunk, késő szaunázni. A sauna ugyanis megelőzésnek kiváló, de nem gyógyít. Az infrasaunákban, gőzkabinokban levő nagy hőség a meglévő betegséget csak fokozza. Ez azt jelenti, hogy ha az ember lázas, a hőség még jobban felhevíti, az orrürege érzékenyebb lesz és a felső légutak bedugulnak. A szaunát azokkal a gyógyszerekkel, étrend-kiegészítőkkel sem lehet alkalmazni, melyeket az influenza tüneteinek enyhítésére alkalmaz a páciens. A sauna nedves közege kiváló vírus- és baktériumtanya, így a betegséget nem nehéz cseppfertőzéssel átadni a szomszédunknak.

TIPPEK AZ INFLUENZA MEGELŐZÉSÉHEZ

- Alapos kézmosás és antibakteriális szappan használata.
- Nagy hangsúlyt kell fektetni a kiegyensúlyozott, vitamindús táplálkozásra, antioxidánsok fogyasztására – citrusfélék, gránátalma, fekete és vörös áfonya. Szabadgyökpusztító összetevőt tartalmaz a kelkáposzta, a spenót, a brokkoli és a sárgarépa.
- A probiotikumok erősíthetik a bél- és immunrendszert.
- Kerülni kell a finomított cukrokat.
- A téli hónapokban érdemes D-vitamint szedni.
- Nem elhanyagolható a sport sem.

FELHASZNÁLT IRODALOM

- Netdoktor.de
- WHO.int
- M. Pahlow: A nátha és az influenza kezelése.