

Peršalimas ir profilaktika

Peršalimas - virusinės kilmės viršutinių kvėpavimo takų susirgimas, kuris yra itin dažnas, ypač šaltuoju sezonu. Peršalimo ligomis serga tiek suaugusieji, tiek vaikai, tačiau pastarieji – nuo kelių iki keliolikos kartų per metus.

Simptomai



Nedidelis bendras

Silpnumas



Dažnai pasireiškia

Sloga



Gerklės skausmas



Karščiavimas

apie 37 laipsniai



Retas **Galvos** skausmas



Pykinimas



Apetito stoka



Pasireiškia švelnus

Kosulys

Peršalimo pradžioje juntamas gerklės kutenimas, vėliau gerklės skausmas intensyvėja, jį lydi sloga, kuri iš pradžių būna vandeninga, sekretas bespalvis, vėliau sutirštėja, keičiasi sekreto spalva. Nosis užgulusi, gleivinė būna paburkusi dėl nosies kraujagyslių paburkimo ir uždegimo. Ligonis gali karščiuoti, bet temperatūra būna neaukšta.

Prevencija



Reguliari
mankšta



Pakankamas
miegas



Rankų
higiena



Sveika
mityba



Parengė visuomenės sveikatos specialistė Simona Gelžinienė pagal Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro parengtą medžiagą, mob. +37062741643, el., paštas: simona.gelziniene@sveikatos-biuras.lt