

Răceala

Răceala comună este o boală ușoară cauzată de viruși.

Se răspândește prin secrețiile care ajung la alte persoane prin aer, prin tuse sau prin strănut, ori prin contactul dintre mâini și nas.

Ce disconfort cauzează?

Cauzează nas înfundat, face să ne curgă nasul, să strănutăm, să ne doară gâtul, să tușim, ochi apoși și stare generală de rău. La copii mai este frecventă și febra, dar la adulți apare rar. Răceala de obicei începe la nivelul nasului și al gâtului. Copiii mici răcesc aproximativ de șase ori pe an, iar adulții răcesc între o dată și de până la trei ori pe an.

Cum o putem evita?

Măsuri bune de protecție: Trebuie să dormim bine și timpul suficient, să ne controlăm nivelul de stres, să avem o dietă echilibrată și să renunțăm la fumat. Persoanele răcite trebuie să se spele des pe mâini cu apă și săpun. De asemenea, și cei din jurul lor trebuie să se spele bine și în mod regulat pe mâini. Nu există vaccinuri pentru răceala comună.

Cum o putem trata?

- Trebuie să ne odihnim și să avem în mod responsabil grijă de noi (dacă dormim mai mult, putem evita răceala).
- Dacă nu suntem alergici, paracetamolul este util pentru durerile de cap și pentru febră.
- Antibioticele nu vindecă răceala.
- Dacă fumăm, ar fi o idee bună să stăm câteva zile fără să fumăm... și am putea profita pentru a ne lăsa definitiv de fumat.

- Tusea este o modalitate bună de a elimina mucusul, dar dacă este uscată irită și mai mult gâtul și provoacă și mai multă tuse. Trebuie să bem lichide, să umidificăm aerul și să sugem bomboane tari (dar nu pentru copii mici).

- Pentru a respira mai bine noaptea și a evita uscăciunea și tusea, putem să așezăm o bucată de ceapă crudă pe noptieră.

Când trebuie să consultăm medicul?

Trebuie să consultăm medicul dacă suferim de vreo boală bronșică, dacă febra persistă mai mult de 4 zile, dacă simptomele nu se ameliorează în 10 zile sau dacă prezentăm orice alte simptome care nu au fost menționate în această fișă. Putem consulta telefonic la 061 ("Sanidad Responde") sau la centrul de asistență medicală primară. În cazul persoanelor cu astm: Dacă sunt răcite, trebuie să folosească inhalatoare și să evite administrarea de aspirină sau de orice alt lucru care să conțină eucalipt.

