

### BOLILE SEZONULUI RECE

Este cunoscut faptul ca vremea si schimbarile de temperatura influenteaza organismul uman. Principalii factori meteorologici sunt : umiditatea aerului, curentii de aer, presiunea atmosferica si radiatiile. Acestia produc modificari ale mediului la care organismul se adapteaza prin diverse procese fiziologice, dar uneori determina simptome sau agravarea unor boli.

#### Ce se poate intampla in sezonul rece ?

- Cresterea solicitarii organismului prin instabilitatea vremii, intrarea in colectivitate, scaderea rezistentei la nivelul cailor respiratorii superioare ca urmare a scaderii temperaturii , pot favoriza imbolnavirile la acest nivel
- Agravarea bolilor cardiovasculare (cardiopatia ischemica, hipertensiunea arteriala),
- Creste frecvent numarul accidentelor vasculare cerebrale;
- Bolile reumatice sunt meteorosensibile, vremea innorata si temperaturile scazute producand exacerbaria durerilor;
- Pot aparea dureri la nivelul cicatricelor postoperatorii

- In sezonul rece se agraveaza bolile psihice de aceea persoanele cu labilitate psihoemotionala crescuta reactioneaza la schimbarile de temperatura prin iritabilitate, cresterea anxietatii, uneori somnolenta, cefalee, scaderea capacitatii de concentrare la locul de munca .
- Pot aparea leziuni la nivelul tegumentelor produse prin inghet . Acestea apar in urma expunerii prelungite la temperaturi scazute.

### Raceala

Este cea mai cunoscuta si mai comuna [boala](#) , ale carei semne [sunt](#) recunoscute cu usurinta de fiecare.

Prezenta polipilor nazali, a bolilor alergice care afecteaza [mucoasa](#) nazala si a stresului prelungit, cresc riscul producerii racelii.

Simptomele racelii sunt: dureri de gat sau inrosirea acestuia, dureri de cap si febra infundarea nasului sau scurgerea de secretii nazale, stranut, [respiratie](#) dificila pe nas si uneori febra.

Ele apar la 2-3 zile de la [infectie](#) si au durata cuprinsa intre 2 si 14 zile, peste doua treimi din bolnavi vindecandu-se in cel mult o saptamana. Raceala se poate complica cu o infectie bacteriana a faringelui (amigdalelor) sau a sinusurilor, manifestindu-se prin febra ridicata, secretii faringiene abundente care se elimina prin

[tuse](#)

si chiar alterarea starii generale.

Raceala se transmite pe diferite cai si anume :

- prin inhalarea picaturilor suspendate in aer, chiar timp indelungat
- prin inhalarea particulelor relativ mari ale secretiilor respiratorii, care ajung in aer
- prin contactul secretiilor respiratorii infectate cu pielea sau obiectele inconjuratoare, urmat apoi de atingerea ochilor sau a nasului.

Riscul transmiterii infectiei de la un om bolnav la unul sanatos este intre ziua a doua si a patra de la contactarea acesteia, cand nivelul virusului in secretii este cel mai ridicat.

In cazurile necomplicate, este necesar doar **tratamentul** simptomatic: repaus la pat, aspirina si [paracetamol](#) pentru febra si pentru

durerile de cap, aport crescut de lichide, ceaiuri calde,

[vitamina](#)

C.

Antibioticele nu sunt necesare, intrucat ele nu distrug virusurile, ele fiind utile doar in cazul in care apar complicatii bacteriene, ca [sinuzita](#) sau infectiile gatului.

### Laringita acuta

Reprezinta inflamatia acuta a mucoasei laringiene favorizata de atmosfera poluata, expunerea la [frig](#), umezeala, inhalarea unor vapori fierbinti sau substante toxice iritante, fumul de tutun, efort vocal prelungit, cauza determinanta fiind alteori o [infectie](#) virala sau mai rar microbiana.

Simptomele sint [raguseala](#), [senzatie](#) de uscaciune si [arsura](#) in gat, intepaturi la inghitit, [tuse](#) seaca, uneori dureroasa, iritativa, persistenta. Dupa o evolutie de citeva zile pana la o saptamana, fenomenele cedeaza, raguseala se diminueaza pina la disparitie.

**Tratamentul** consta in repaus vocal complet, in camera incalzita, cu aerul umezit cu vapori de apa (prin introducerea unor surse de evaporare, cum ar fi un vas cu apa aplicat pe calorifer), [regim](#)

alimentar usor, se vor

evita condimentele,

bauturile

alcoolice, alimentele fiind servite la

[temperatura](#)

camerei. Se interzice fumatul, se interzic pulverizarea de substante iritante(parfum , deodorant) care agraveaza tulburarile mucoasei laringiene.

Local se recomanda picaturi nazale de 3-4 ori pe zi, aerosoli cu antibiotice si [hidrocortizon](#), antitermice (aspirina, piramidon), antitusive (codenal), vitamine. De asemenea aplicarea de comprese calde in jurul

[gatului](#)

poate fi utila. La copii,

[laringita](#)

acuta imbraca uneori o forma dramatica, cu tulburari respiratorii grave (copilul este agitat, respira zgomotos, cu greutate), mergind pina la

[asfixie](#)

.

[Febra](#)

, paloarea, tahicardia si starea generala alterata completeaza tabloul acestei laringite dramatice. Internarea de

[urgenta](#)

a copilului in spital este obligatorie

### Bronsita acuta

Bronsita acuta - Rar izolata, face de cele mai multe ori parte din inflamatia mucoase intregului [aparat respirator](#)

sau a

[bronhiilor](#)

, datorita infectiei cu virusuri sau cu microbi.

Apare indeosebi toamna si iarna cand aerul inhalat este rece, corpul se raceste, fiind expus la [frig](#)

, cand hainele si incaltamintea umeda provoaca o congestiune a mucoasei cailor respiratorii favorabila inmultirii microbilor existenti si cresterii viruentei lor. Continuare a inflamarii mucoasei nasului (

[guturai](#)

), a faringelui (

[faringita](#)

), a

[laringelui](#)

(

[laringita](#)

), a traheei (

[traheita](#)

),

[bronsita](#)

incepe cu o stare febrila,

[tuse](#)

seaca (la inceput) urmata de

[expectoratie](#)

intai

[mucoasa](#)

, apoi muco-purulente sau net purulenta. Bolnavul va sta in casa in perioada febrila, intr-o camera nu mai calda de 18-20 grade celsius, aerisita si cu aerul umezit.

**Tratamentul** consta in administrarea de aspirina, [paracetamol](#) si atunci cind se impun , antibioticele.

Alimentatia trebuie sa fie usoara, cu lichide abundente, fructe si legume. Fumatorilor li se racomanda sa intrerupa inhalarea fumului iritant, care nu va face decat sa favorizeze cronicizarea bronsitei sau aparitia eventualelor complicatii.

Durata bolii variaza in functie de rezistenta organismului in jur de 10-15 zile, iar la copii si persoanele varstnice perioada de vindecare este mai lunga.

### Recomandari pentru sezonul rece

- Imbracamintea trebuie sa fie adecvata dar trebuie evitata supraincalzirea organismului;
- Extremitatile vor fi protejate prin purtarea de manusi, sosete si caciula
- Trebuie evitata trecerea in mod brusc de la temperatura ridicata din locuinte la temperaturile foarte scazute din exterior
- Se vor evita pe cat posibil aglomeratiile
- Cand tusiti sau stranutati utilizati o batista de unica folosinta pe care o aruncati ulterior la gunoi.
- Temperatura in locuinte va fi mentinuta la o valoare cuprinsa intre 20 – 21 grade .
- Regimul alimentar va fi bogat in fructe si legume , pentru a furniza organismului necesarul de vitamine.
- Respectati toate normele de igiena personala
- Daca simptomele aparute in caz de imbolnavire nu cedeaza , trebuie sa va prezentati neintarziat la medicul de familie .

