

ÚJ INFLUENZÁS beteg ápolása

A gyerek iszonyatos fejfájással és ijesztően magas lázzal érkezik haza az iskolából. Az első gondolatunk ez biztosan az új influenza. De nem törhet ki rajtunk a pánik, mert ha mi is ágynak esünk, ki fog gondoskodni a család többi tagjáról?

A láz csillapítása

Nem hozzuk közelebb a gyógyulást, ha betegünket folyamatosan lázcsillapítóval tömjük. A láz ugyanis segít leküzdeni a kórokozókat. Az, hogy mikor adjunk gyógyszert, függ a beteg hangu-

latától is, de 38.5 fokonál feljebb ne engedjük a lázat. Ha mégis megtörténik, a hűtőfürdő és a vizes borogatás elkerülhetetlen. De magas láz mellett nagyon figyeljünk a folyadékpótlásra is, napi 2 liter bármilyen folyadékot meg kell inni ilyenkor.



Dr. Magyar Donát

JÓ TUDNI!

Megfontolt, odafigyelő ápolás mellett, ha időben orvoshoz fordulunk, és betartjuk minden utasítását, ugyanúgy meg fog gyógyulni mindenki, mint bármelyik más vírusos megbetegedésből. Pánikra tehát semmi ok.

A legfontosabb szabály

Ne hagyjuk, hogy szanaszét heverjenek az ágyban és a lakásban a használt zsebkendők. Az ágy mellé készített zárt szeméttartóba dobáljuk inkább orrfújás után, ezzel komolyan megakadályozhatjuk a vírus terjedését. Arra is figyelmeztessük a beteget, hogy ne csak orrfújásra, de köhögésre is használja a zsebkendőt!

Ne bújjunk össze!

A betegség a magas láz időszakában fertőző a legjobban. Ezért hiába esne jól anyának és gyereknek is, hogy egy ágyban aludjanak, ne tegyük, mert nagyon veszélyes. Inkább helyezzünk egy külön matracot az ágya mellé, onnan is figyelhetjük éjszaka az állapotát. De ha megoldható, a beteg feküdjön külön szobában, távol a családtagoktól, kerülve a felesleges érintkezést.



VESZÉLYES JELEK!

Azonnal hívjunk orvost, ha a következőket tapasztaljuk:

- 5-6. nap körül hirtelen állapotromlás
- Nehéz légzés
- Oxigénhiány miatt kékes arc
- Véres vagy elszíneződött köpet
- Mellkasi fájdalom
- Három napnál tovább tartó magas láz

JÓ TUDNI!

Használjunk tenger-vizes orrspray-t, ez az influenza második-harmadik napjától enyhíti a kellemetlen érzést. A beteg és az ápoló is viseljen szájmaszkot.

Allergia és gyógynövények

Ha szeretnénk betegünk gyógyulását gyógynövényekkel is meggyorsítani, megtehetjük, de néhány dologra oda kell figyelnünk. „Néhány gyógynövényt arra érzékeny allergiások nem használhatnak, ilyen például a csalán, a lándzsás útifű” – mondja dr. Magyar Donát aerobiológus, a Budai Allergiaközpont orvosa. „Parlagfű-allergiában szenvedőknél súlyos keresztreakciót válthat ki ugyanis az árnika-, a biborkasvirág- (Echinacea) és a kamillakészítmények alkalmazása. De még a kamillás papír zsebkendő használata során a levegőbe jutó rostok belélegzése is tüneteket eredményezhet. Az erősen illatosított zsebkendőket az asztmások ne használják, ez is irritációt válthat ki” – állítja a szakember.



Az influenza átlagos tünetei napról napra:

1. NAP

Vízfolyásszerű nátha gyakori erős tüszeszentéssel, az orr eldugulása miatt nehézkes légzés. Enyhe torokkaparás. Pár óra múlva jelentkező hidegrázás, akár nagyon magas láz, elesettség, végtag- és gerincfájdalmak.

2. NAP

Folytatódnak az előző napi tünetek, a lázat erős fejfájás kíséri. Erősödhet a torokfájdalom. Néha hasmenés és hányás is előfordulhat.

3. NAP

Még mindig jellemző a magas láz és az előző napok tünetei, de elkezdődhet egy erős köhögés, mellkasi és hátfájdalmak.

4. NAP

Normális lefolyásnál a láznak csökkenie kell, de a köhögés felerősödhet.

5. NAP

Jellemző lehet még a hőemelkedés és az erős köhögés, az orrdugulás csökken.

6. NAP

Szinte már csak este jelentkező hőemelkedés, enyhén javuló köhögés.

7. NAP

Láztalan nap, de még mindig gyengeség, időnként visszatérő köhögés.

A friss levegő segít a fejfájáson és a köhögésen

Az influenza gyakori tünete a fejfájás, ami a magas láz, orrdugulás, nehéz légzés miatt szinte természetes. A fejfájást a levegőtlen szoba felerősíti. Ezért gyakran kell szellőztetni, óránként legalább 5-10 percig. Ügyeljünk arra is, hogy ne legyen túl meleg a szobában. Éjszaka a 20 fok körüli hőmérséklet jobb közérzetet biztosít. Inkább adjunk a betegre melegebb pizsamát, zoknit. Ha köhög vagy nehezen lélegzik, még alacsonyabb hőmérsékletre is hűthetjük a szobát. A takaró könnyű legyen és pamut, kerüljük a vastag, nehéz ágyneműket. Ha betegünk erősen izzad, cseréljünk naponta ágyneműt.



TIPP

Takarítsunk minden nap. Az influenzavírusok akár 8-72 órán át is életképesek. Ezért mese nincs, a gyakran érintett tárgyakat (kilincsek, kapcsolók, csapok, korlátok) minden nap le kell mosni tisztítószerezrel. Naponta egyszer ecetes vízzel töröljük át a padlót.



Hogyan védjük magunkat?

Gargarizáljunk naponta kétszer meleg sós vízzel vagy bármilyen orvos által javasolt szájöblítővel. A vírusnak ugyanis a fertőzést követően 2-3 napra van szüksége ahhoz, hogy a száj és orrüregben elszaporodjon, és ledöntsön a lábunkról. Egy egyszerű gargarizálással nagyban csökkenthető a szaporodása, illetve mennyisége. Az orrüreg tisztítására is alkalmas a sós víz, egy meleg, sós vízbe mártott fültisztító pálcával naponta kitörölhetjük belülről az orrot. Nagyon jó módszer a vírusok számának csökkentésére. Az immunrendszerünket pedig folyamatosan erősítsük C-vitaminnal vagy C-vitamin-tartalmú zöldségekkel és gyümölcsökkel.

