

**Ciepło, słońce, wakacyjne wyjazdy sprawiają, że nasza czujność zostaje nieco uspiona. Okazuje się jednak, że podatność na różnorakie infekcje w okresie letnim jest bardzo duża.**

Wysokie temperatury sprzyjają rozwojowi bakterii i wirusów, jak również osłabiają organizm człowieka. Lato to również okres wzmożonego użytkowania klimatyzacji, która wysusza powietrze i naraża nas na nagłe zmiany temperatury. Ponadto, gdy klimatyzacja jest niepoprawnie poddawana konserwacji, staje się doskonałym środowiskiem dla rozwoju bakterii i grzybów. Picie lodowatych napojów, spożywanie lodów czy zimna kąpiel w upalny dzień, choć często wydają się nam zbawienne, mogą spowodować szok organizmu, wywołany różnicą temperatur, a w konsekwencji chorobę. Warto, więc wiedzieć, jakie są objawy schorzeń, które mogą dotknąć nas w tym czasie. Angina atakuje głównie latem Zapalenie migdałków podniebiennych i gardła może dotknąć każdego. Lato sprzyja występowaniu tej choroby. Do najczęstszych objawów należą: silny ból gardła oraz szyi często kończący się na wysokości uszu, pojawiająca się nagle wysoka gorączka, ból w momencie przełykania, ogólne zmęczenie, obrzęk węzłów chłonnych szyi, opuchnięcie i ropienie migdałków. U chorego mogą pojawiać się także bóle brzucha oraz trudności z oddychaniem. Objawów tych nie można bagatelizować, ponieważ nie da się wyleczyć anginy domowymi sposobami – potrzebna jest natychmiastowa pomoc lekarza, który podda nas odpowiedniej terapii antybiotykowej. Aby złagodzić objawy możemy również płukać gardło roztworem soli i pozostać na kilka dni w łóżku. Należy także pamiętać, że choroba ta przenosi się drogą kropelkową, dlatego jakikolwiek kontakt z innymi osobami powinien zostać ograniczony do minimum.

#### Przeziębienie a grypa

Grypa jest częstokroć mylna z mniej niebezpiecznym przeziębieniem. Choć obie choroby mogą mieć podobne objawy to ich źródła są zupełnie inne. Przeziębienie to wirusowa infekcja górnych dróg oddechowych. Objawia się katarrem, kaszlem, bólem gardła, złym samopoczuciem, a także bardzo często problemami ze strony przewodu pokarmowego, jak wymioty czy biegunka. Obu towarzyszy podwyższona temperatura. Czym więc różni się grypa od przeziębienia? Przede wszystkim grypa to choroba zakaźna układu oddechowego wywołana przez wirusa grypy. Atakuje on człowieka nagle, wywołując wysoką gorączkę, a także bóle mięśni oraz sta-



## Jak nie dać się chorobie latem



**„ Zapalenie oskrzeli i płuc może mieć podłoże zarówno wirusowe, jak i bakteryjne. Chorobą tym towarzyszy ogólne osłabienie organizmu, bóle mięśni, ostra gorączka trwająca kilka dni.**

wów. Ból gardła i katar podczas grypy mogą w ogóle nie występować. Warto z takimi objawami zgłosić się do lekarza, ponieważ choć sama choroba nie jest groźna, powikłania grypy mogą być poważne. Różnica między tymi dwiema chorobami ujawnia się także w samym ich przebiegu – przeziębienie rozwija się w samych ich przebiegu – przeziębienie rozwija się o wiele wolniej i przechodzimy je łagodniej.

#### Zapalenie oskrzeli i płuc

Choć wydawałoby się, że te schorzenia mogą nas dotknąć jedynie jesienią lub zimą, jesteśmy w błędzie. Gwałtowne zmiany pogody, niedostosowanie stroju do

aury na dworze, przegrzanie organizmu doskonale sprzyjają wystąpieniu stanów zapalnych mięszu oskrzeli oraz płuc. Dodatkowo podatność na patogeny wzmagają osłabienie organizmu, przebywanie w dużych skupiskach ludzi czy zachłysięcie się wodą. Zapalenie oskrzeli i płuc może mieć podłoże zarówno wirusowe, jak i bakteryjne. Chorobą tym towarzyszy ogólne osłabienie organizmu, bóle mięśni, ostra gorączka trwająca kilka dni. Dodatkowo towarzyszą kaszel, ból klatki piersiowej, a także duszności, dreszcze oraz potliwość. Warto zwrócić uwagę na specyfikę kaszlu, który przechodzi od

suchego po wilgotny i, któremu towarzyszy odkrztuszanie wydzieliny ropnej lub śluzowej. Konieczne jest zgłoszenie się do lekarza rodzinnego, który dokona diagnozy oraz podda nas odpowiedniemu leczeniu.

#### Zapalenie krtani i tchawicy częste latem

Ochładzanie się bardzo zimnymi napojami może mieć poważne konsekwencje. Wirusowa choroba zapalenia błony śluzowej krtani i tchawicy występuje, dlatego najczęściej w okresie letnim. Gdy zauważasz u siebie lub u swoich bliskich takie objawy, jak wysoka gorączka, suchy kaszel, duszności, drapanie w gardle, nie czekaj na dalszy rozwój choroby. Jeśli okaże się, że to zapalenie krtani i tchawicy, te z pozoru niegroźne dolegliwości mogą przerodzić się w poważne duszności, zaleganie gęstego śluzu, który będzie trudny do odkrztuszenia. Leczenie w takim przypadku wymaga

stosowania leków rozrzedzających zalegającą wydzielinę, antybiotyków, czy nawet sterydów. Szczególnie u dzieci krtani jest bardziej podatna na obrzęki, dlatego w ich przypadku występowanie tej choroby jest szczególnie groźne.

#### Lekarz rodzinny – partner pacjenta

Opisane choroby to nie jedyne schorzenia, na które jesteśmy narażeni szczególnie latem. Oczywiście mogą nas one dotknąć nie zależnie od pory roku. Latem często chorujemy również na nieżyt nosa, zapalenie pęcherza moczowego czy zatrucia pokarmowe. Niezależnie jednak od jednostki chorobowej warto zawsze zgłosić się z dolegliwościami do lekarza rodzinnego. Nie można bagatelizować sygnałów, które wysyła nam organizm. Postawienie diagnozy i dobranie odpowiedniego leczenia wymaga konsultacji ze specjalistą. By utrzymać swoje zdrowie

w dobrym stanie warto mieć stałego lekarza pierwszego kontaktu. Nie tylko pomoże on nam w rozwiązaniu problemów zdrowotnych, ale także nauczy nas profilaktyki zdrowotnej. Lekarz rodzinny nie skupia się na jedynie na konkretnych schorzeniach, ale podchodzi do pacjenta w sposób holistyczny. To do niego powinniśmy się udać, gdy chcemy uzyskać poradę dotyczącą naszego zdrowia. Już dziś korzystaj ze wsparcia polskich specjalistów kliniki My Medyk, którzy w sposób indywidualny i kompleksowy zajmą się Twoim zdrowiem. □

dr Tomasz Grela

dr Tomasz Grela  
My Medyk Dental  
and Medical Centre

tel. 0208 997 9191  
www.facebook.com/  
mymedyk